

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ,
ಮಾಧ್ಯಮಿಕಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ—
ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ



ಬರೆದವರು

ಶ್ರೀ. ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ. ಬಿ ಎ (ಅನರ್ಸ)

ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ,
ಧಾರವಾಡ.



[ಬೆಲೆ . ೨-೬-೦]

ಮಹಾವೀರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ನಾನು ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರ ಸಾರಾಯಣರಾಯರು ಬರೆದ “ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ” ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಸಂತೋಷಬಟ್ಟೆನು. ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಅಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಲಲಿತವಾದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಅವರು ಡಾಕ್ಟರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರಾಗದಿದ್ದರೂ ತಜ್ಞರಂತೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು ನೋಡಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಿದೆ ಅವರು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೂ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ವಿಶೇಷತಃ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಇಂಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಅವರಿಗೂ ಒಂದು ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ

ತಾ || ೧೧-೬-೧೯೫೧

ಗಜಗ

ಡಾ. ಎ. ವ್ಹಿ, ಉಮಚಿಗಿ.

ಎಮ್ ಬಿ ಬಿ ಎಸ್

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ
ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳ ಸಲುವಾಗಿಯೂ,
ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

ಬರೆದವರು

ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ. ನಾಡಗೀರ,
ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ,
ಧಾರವಾಡ

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ —

- (೧) ಹೊಂಬಾಳ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ
- (೨) ಹೊಂಬಾಳ ಬಂಧುಗಳು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ
- (೩) ಎನ್ ಬಿ ನಾಡಗೀರ, ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಮಾಳಮುಡ್ಡಿ,
ಧಾರವಾಡ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಶ್ರೀ ಹೊಂಬಾಳೆ ಒಂಧುಗಳು,
ಗದಗ ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

(ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳು ಗ್ರಂಥಕಾರರಿಂದ ಕಾದಿಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ)

ಮುದ್ರಕರು

ಶ್ರೀ ಎನ್ ವ್ಹಿ ಕುರಡಿ,
ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತೀ ಮುದ್ರಣಾಲಯ,
ಧಾರವಾಹ.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎನ್ ಬಿ ನಾಡಗೀರ ಅವರು ನನಗೆ ತನ್ನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ' ವೆಂಬ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆಯಲು, ಕೇಳಿದರು ನಾನು ಗ್ರಂಥ ಬರೆದವನಲ್ಲ—ಬರೆಯುವ ಹನ್ಯಾಸದವನೂ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹಿಂಜರಿದೆ ಆದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಮನುಷ್ಯತೆಯಿಂದ ನಾನೇ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಅಗ್ರಹಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಬರೆಯಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ

ಪ್ರಸ್ತುತಗ್ರಂಥವು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಕ್ಕಿಂದು ರಚಿಸಿದಂತಿದೆ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋರಂಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರು ವಿಷಯವು ಗಡುಚಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಸರಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಬಹುದು ಬಹುತರ ಎಲ್ಲವೂ ಅನ್ಯಭಾಷೆಗಳ ಭಾಷಾಂತರಗಳೇ ಅವು ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರಲಾರವು

ಇನ್ನು ಗ್ರಂಥದ ವಿಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ವಿಕಾಸದ ವರೆಗೆ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರುಗ್ಣೋಪಚಾರ, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳು, ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು, ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವರು

ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆಸ್ಥಿವಂಜರವನ್ನು ತೂಗಹಾಕಿ ಅದರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರ? ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಕಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ

ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವವು ? ನಿಲ್ಲುವುದು, ಓಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾವಾರಗಳೆಲ್ಲ ಎಲುವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುವವು ? ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ಎಲುವುಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಚಕರಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೆಂದು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ

ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತ ಸಂಜರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು (System) ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ವೊದಲು, ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ಗುದದ್ವಾರದ ವರೆಗಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿ, ಅಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಚರ್ವಣ ಪಚನ, ಮತ್ತು ರಕ್ತಗತವಾಗೋಣ (Absorption) ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ಇದರಂತೆಯೇ ರುಧಿರಾಜಿಸರಣವ್ಯೂಹ, ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹ, ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ, ಉತ್ಸರ್ಜಕವ್ಯೂಹ, ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಅಸರಆದಿನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯ (System) ನಿರ್ವೇಚನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಗ್ರಂಥದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ವಿಶೇಷೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು (Special senses) ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ತೊಡಕಿನ (Complicated) ರಚನೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅನಂತರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ವಿಕಾಸವಾದದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಮನೋಹರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಮನುಷ್ಯದೇಹವು ವಿಕಾಸವಾದದ ತತ್ವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಬಂದಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಕೊನೆಯ ದಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಧೂರ್ತತನವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ

ವಾಚಕರಿಗೆ ಮೊದಲು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಠಿಣವಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಪುಸ್ತಕದ ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ (Interest) ಉಳಿಯುವುದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದು ಇವು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳಾದುದರಿಂದ (Diagrammatic) ಗಡುಚಾದ ದೇಹರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿದಂತೆ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಬಯಸುವೆ ಈ ದೇಹರಚನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು (Physiology) ಕಲಿಸತಕ್ಕ ಶಾಲೆ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಚಿತ್ರಗಳ ದೊಡ್ಡ ನಕಾಶೆಗಳನ್ನೂ ಮಣ್ಣಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಬಣ್ಣಕೊಟ್ಟ ಆಕೃತಿ (Models) ಗಳನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿಷಯವು ಮನದಟ್ಟಾಗುವುದು

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಬ್ದಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಂಪನದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವೆದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಇಂಥ ಶಬ್ದಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಬ್ದಗಳಿಗಿಂತ ಇವೇ ಕಠಿಣವೆನಿಸಬಹುದು ಈ ತರಹದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಖೆಯವರು ವಿಜ್ಞಾನಸಂಘಿತರ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿ ಒಂದು ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ರಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಗೂ ಓದುಗರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ವಿಷಯಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ-ಪತ್ರಿಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟೆಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವೇ ಸರಿ ಆದರೂ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ (Practical demonstration) ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ಬಹು

ಮಟ್ಟಿಗ ತಿಳಿಯುವುದು ರುಗ್ವೇದಪಚಾರದ ವಿಭಾಗವು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯ (Domestic science) ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಗವೂ ಆಗಿದೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಒದಿ ತಿಳಿದು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗ- ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳ ವಿವೇಚನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬಲವಂತವಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೇ ಉಪಾಯಗಳು ಸಾಕಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಪ್ರದಮಾನಪಚಾರಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಲಾರೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಮರ್ಯಾದೆ (Limitations) ಯನ್ನು ಮೂತ್ರ ಚನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನಾಡಗೀರರವರು ಬಹಳೇ ವರಿಶ್ರಮಬಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಮೂಲ್ಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಸವಿಸ್ತಾರವಾದ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಮತ. ಈ ಮಾದರಿಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎನ್ ಬಿ ನಾಡಗೀರರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಡಾ. ಬಿ. ಎಚ್. ಕಮಲಾಪೂರ.

ಎಂ. ಡಿ (Bom)

ಗ್ರಂಥಕಾರನ ಅರಿಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಭಾಗ್ಯಗಳ ತಳಹದಿಯು ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಶ್ಯವಾದ ಅಂಗವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅದಷ್ಟು ಸುಲಭರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ

ಇತ್ತಲಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಭ್ಯಾಸನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಜೀವನ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದುತ್ತಲಿವೆ ಇದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸರಕಾರದವರು ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಸದಾದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ೧೯೪೯ ನೇ ಡಿಸೆಂಬರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ (G R E D No 8698 of 7-12-1949) ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೈತಿಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ “Healthy Living” ಅಂದರೆ “ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ”ವೆಂದೇ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಾಲೆಯ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾದ-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ-ರುಗ್ಣೋಪಚಾರ—ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ—ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬೇನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ—ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳ

ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು—ಇಷ್ಟೇ ವಿಷಯಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಇನ್ನುಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಘಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಇಂಥ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಿಷಯಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವಾಗ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ ನಾನು ಆರಿಸಿದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಲಭವೂ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಂಥವೂ ಆಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕಠಿಣಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿವಾಗೆಲ್ಲ ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಒಟ್ಟಿನ ವೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗೆ ಸಹ ಪುಸ್ತಕವು ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾದ ಭಾಷಾ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ನಾನು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ನಾನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಾಯಪಡೆದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಯಜೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಉಪಚಾರಗಳೂ ಮನದಟ್ಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಂ ಕ್ಕಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಈ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೂ ಅವುಗಳ ಪಡೆಯ ಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಮಾಡ ವಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀನಿವಾಸಕಂಪನಿಯ ಶ್ರೀ ಬೆಂಗಳೂರಿನವರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ದಾ ದಿ ಎಚ್ ಕಮಲಾಪುರರವರು ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ
ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಚಾರಪರಿಪುಷ್ತವಾದ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಬರೆದದಕ್ಕೆ
ನಾನು ಅವರಿಂದ ತುಂಬಾ ಉಸಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಅದರಂತೆಯೇ ಈ
ಪುಸ್ತಕದ ಹಸ್ತಲಿಖಿತಪ್ರತಿಯು ಚಿಕ್ಕಿತ್ಪ್ರಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ ನೋಡಿ ನನಗೆ
ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಡಾ ಎಮ್ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ರಾಯರಿಗೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತವರೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಸದಭಿ
ಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ನನಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟು ಡಾ ಎ ವಿ
ಉಮಚಗಿ (ಗದಗ) ಇವರಿಗೂ ಡಾ ವಿ ವಿ ಕಾನಿಟಿಕರ (ಧಾರವಾಡ)
ಇವರಿಗೂ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ

ಕೊನೆಯ ದಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಯೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು
ಗಿಯೂ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ಧಾರವಾಡದ
ಸರಸ್ವತೀ ಮುದ್ರಣಾಲಯದೊಡೆಯರಾದ ಶ್ರೀ ಕುರಡಿ ನಾರಾಯಣ
ರಾಯರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾಶನವನ್ನು ಕೈಕೊಂಡ ಗದುಗಿನ ಶ್ರೀ
ಹೊಂಬಾಳಿಬಂಧುಗಳಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ವಂದನೆಗಳನ್ನು
ಸಮರ್ಪಿಸುವೆ

೧೫-೬-೧೯೫೧

ಧಾರವಾಡ

ಸಮಾಜ ಶಿಕ್ಷಣಾಭಿಲಾಷಿ

ನಾರಾಯಣ ಭೀಮರಾವ,
ನಾಡಗೀರ.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

೧. ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳು.

ಅನ್ನ ರಸ—ರಕ್ತ—ಅಂಗಾಂಶಗಳು

೨. ಶರೀರದ ವಿಭಾಗಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ

೩. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

ತಲೆಬುರುಡೆ—ಬೆನ್ನಹುರಿ— ಎದೆಯೆಲುವು—ವಕ್ರಲುವು—ಟಾಂಕ
ದೆಲುವು—ಕೈಕಾಲುಗಳ ಎಲುವು—ಎಲುವುಗಳ ಘಟಕಗಳು—ಎಲುವು
ಗ- ಸಂದಗಲು—ಎಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೪. ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಐಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ—ಸ್ನಾಯುಬಂಧನ-ದ್ವಿಶಿರಸ್ತು ತ್ರಿಶಿರಸ್ತು- ಸ್ನಾಯು
ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಡತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳು

೫. ವಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹವು

ಬಾಯಿ—ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು—ನಾಲಿಗೆ—ಹೆಲ್ಲುಗಳು—ಗಂಟಲು
ಜರರ—ಮುಂಗರುಳು—ಸಣ್ಣಕರುಳು—ದೊಡ್ಡಕರುಳು—ಯಕೃತ್ತು-
ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿ—ಸ್ಪೀಹೆ ಅಥವಾ
ಗುಲ್ಮ—ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೬. ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು

ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳು—ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು—ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ

ಕಾರ್ಯಗಳು—ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು—ಹೃದಯವು ಜೋಡು
ಪಂಪು—ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು

2. ರಸಾಭಿಸರಣ ವ್ಯೂಹವು (Lymphatic system)

ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಉದೋರಸನಾವು ಕರಲಿನೋಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿ
ಗಳು ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು.

ಆ. ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ

ಮೂಗು-ಗಂಟಲು-ಸ್ವರಯಂತ್ರ ವಾಯುನಾಳ—ನಾಯಿನಲಿಕೆಗಳು
ವಾಯುಕೋಶಗಳು—ಪುಪ್ಪುಸಗಳು—ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು—
ಶ್ವಸಿತಹವೆಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಸಿತಹವೆಗೂ ಇರುವ ಭೇದಗಳು—ಶಾರೀರಿಕ
ಶ್ರಮವೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೂ—ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯ ಮೋಗಗಳೂ
ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳೂ

ಒ. ಉಷ್ಣಜ್ವರ ವ್ಯೂಹವು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು—ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು—ಮೂತ್ರಾಶಯ—ಚರ್ಮವು
ಬಾಹ್ಯತ್ವಜಿಯೂ ಅಂತಃತ್ವಜಿಯೂ—ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು—
ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು

೧೦. ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು

ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿಭಾಗಗಳು—ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು,
ಮಿದುಲಿನ ರಚನೆಯು—ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು—ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು—ಮಜ್ಜಾ
ಸೇತು—ಲಂಬವಜ್ಜೆ—ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು—ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ
ರುವ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು—ಗಂಧಜ್ಞಾನವಾಹಕತಂತುಗಳು—ದರ್ಶನ
ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು—ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು—ಉಳಿದ ಜ್ಞಾನತಂತು
ಗಳು—ಪ್ರಸಕ್ತವಂಶ ರಜ್ಜುವು—ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅದರ ಮಾರ್ಗವೂ—
ಚಲನಪ್ರೇರಣೆಯ ಮಾರ್ಗವು ಸ್ತುತಿಪ್ರಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು—ಪ್ರತಿಬಂಧವು
ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೧೧. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು- ಅಂತರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಶೀಂ

ದ್ರಿ ಯವು-ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು-ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು-ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು-
ಜಾಹ್ಯಕರ್ಣ-ವ ದ್ಯುಕರ್ಣ-ಅಂತರಕರ್ಣ-ನಮಗೆ ಧ್ವನಿಯು
ಕೇಳಿಸುವದು ಹೇಗೆ ? ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿ
ಯವು-ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತಾಡುವದು-ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು-ನೇರೆಯ
ಅವಯವಗಳು —ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳೂ- ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಗಳೂ-ಕಣ್ಣಿನ
ಸ್ನಾಯುಗಳು-ನೇತ್ರಗೋಲವೂ ಅದರ ಅವರಣಗಳೂ-ವೃಕಾಶವನ್ನು
ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು-ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನವು ಆಗುವದು ಹೇಗೆ?
ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಧಾನ ಶಕ್ತಿಯು-ದೃಷ್ಟಿಯು- ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೂ
ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೂ-ದೃಷ್ಟಿ ಸಾತತ್ಯವು-ಏಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ-ಕಣ್ಣಿನ
ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

೧೨. ನಲಿಕಾರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು-ಪ್ರೇರಕ ರಸಗಳು-ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ-ಉಪ
ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು-ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಿಂಡಗಳು-ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡವು-
ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ-ಶ್ರೀಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು. ಪುಂಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು

೧೩. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಪುಂಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು-ಬೀಜಾಂಡ
ವಾಹಿನಿಗಳು, ರೇತಕೋಶಗಳು, ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ
ಗ್ರಂಥಿಯು

ಶ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು-ಗರ್ಭಾಶಯ-ರಜಕೋಶಗಳು-
ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳು, ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು

೧೪. ವಿಕಾಸವಾದದ ರೂಪರೇಷೆಯು

ಪ್ರಾಣಿದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳೂ-
ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ ಚಲನವಲನಗಳೂ-ಜೀವಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ವನಸ್ಪತಿಗಲಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಲಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರಗಳು-ಪ್ರಾಣಿಗಳ
ವಿಕಾಸವು-ವಿಕಾಸವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳು

ಟೀಪು:- ೭, ೧೨, ೧೩, ೧೪ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯ
ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟವೆ.

೨. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

೧. ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಗಾಯಗಳು

ಸಣ್ಣ ಗಾಯ—ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ—ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು—ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ

೨. ಎಲುವಿನ ಗಾಯಗಳು

ವಲಿಯುವದು—ಕೀಲುತವ್ವು ವದು—ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಸಾದಾ—ಸಂಯುಕ್ತ-ಲಕ್ಷಣಗಳೂ-ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ

೩. ನುಟ್ಟುಗಾಯಗಳು. ೪. ಹುಳಗಳ ಕಡಿತವು. ೫. ಹಾವಿನ ಕಡಿತವು. ೬. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತವು. ೭. ವಿಷಬಾಧೆಯು. ೮. ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವದು. ೯. ಮೂರ್ಛೆ. ೧೦. ಉನ್ಮಾದ (Hysteria) ೧೧. ಅವಸ್ಥೂರ (ಮಲರೋಗ) ೧೨. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು.

೩. ರುಗ್ಣೋಪಚಾರವು

ವ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

೧ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ ೨ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ವಸ್ತ್ರಾಚ್ಛಾದನಗಳೂ ೩ ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು ೪ ಘರ್ಷಣ ೫ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ನಾಡಿ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ೬ ರೋಗಿಗಳ ಶೀತೋಪಚಾರವು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು—ಬಿಸಿನೀರಿನನಟ್ಟಿ—ಪಾದಸ್ನಾನ—ಕಟಿಸ್ನಾನ—

ಮ ರೋಗೀಕಾವು ೭ ಮೋರ್ವೀಸು ೮ ಎನಿಮಾ ಹಾಗೂ
ಜಲಧಾರೆಯು ೧೦ ರೋಗಿಗಳ ಪಪ್ಯಾಪದ್ಯ ವಿಚಾರವು ೧೧
ರೋಗಜಂತುವಿನಾಶಕ ಸಾಧನಗಳು

೪. ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳೂ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೂ

೧. ವಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವು.

ಅವಚನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು,
ಉಪವಾಸ—ಎನಿಮಾ—ಉದ್ವರ್ತನ—ವ್ಯಾಯಾಮ—ಸ್ನಾನ

೨. ಅವಚನದ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳು—ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣ— ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆ—ಇತ್ಯಾದಿ—ಹುಗುಳುಬೇನೆ—ಒಸಡೆಗಳ ಬೇನೆ— ಹೆಲ್ಲುನೆಂವು—ಗಂಟಲುಬೇನೆ ಹುಲಿದೇಗು—ಮಲಬದ್ಧತೆ—ಅತಿಸಾರ

೩. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು.

ಹುರುಕು—ಕಜ್ಜಿ—ಇಸಬು—ತದ್ದು—ಗಜಕರ್ಣ

೫. ಮಲಭೋಪಾಯಗಳು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಕಾರಗೇಣಸು—ಶುಂಠಿ—ಅರಿಸಿಣ—ಕರ್ಪೂರ—ಕಡ್ಲೀಹುಳಿ—ಕಾಚು—
ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ—ಗವತೀಚಹ—ತುಳಸಿ—ಬಡೇಸೋವು—ಜಾಜೀ
ಕಾಯಿ—ಜೀರಿಗೆ—ಬಜೆ—ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ—ಅಜವಾನ—ಇಂಗು—ಉಕ್ಕೇ
ಗಡ್ಡಿ—ಟೆಡಲ—ಮೆಂಥೆ—ಮೆಣಸು—ಲವಂಗ—ಸಾಸಿವೆ—ಹವೀಜ—
ತ್ರಿಫಲ—ಅವೃತಬಳ್ಳಿ—ಅಡನಾಲ—ಫಟಿಕ—ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್—
ಪೋಟ್ಯಾಶ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟೆ—ಆಯೋಡಿನ್—ಗಂಧಕ—ಟರ್ಪೆಂ
ಟಾಯಿನ್—ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ—ಇದ್ದಲೀವುಡಿ.

ಸಹಾಯಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯು

- 1 Miracle of the Human Body by *Harry Roberts*
 - 2 Home and Village Doctor by *Satish Chandra Das Gupta*
 - 3 Modern Medical Counsellor by *Hubert O swartont*
 - 4 Anatomy & Physiology for Nurses by *W Gordon Seais*
 - ೫ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯ— ವೈದ್ಯ ಮಧ್ಯಾಚಾರ್ಯ ಬುರ್ಲಿ.
 - ೬ ಆರೋಗ್ಯ, ಆದರ ಜಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಾಧನ—ಶ್ರೀ ಜಿ ಎ
ಈಶ್ವರ ಮೂರ್ತಿ, ವೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
 - ೭ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ—ಶ್ರೀ ವಾಂಸ್ ಎನ್
ಭಟ್ಟ (ಮರಾಠಿ)
 - ೮ ವನೌಷಧಿ ಗುಣಾದರ್ಶ— ಶ್ರೀ ಪದೇಶಾಸ್ತ್ರಿ. (ಮರಾಠಿ)
ಮುಂತಾದವು
-

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಿಸಿನೆಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಾಂಡವು ತಂದೆಯ ಜೀವಾಂಡವಿಲ್ಲದಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ಜೀವಾಂಡವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ದೇಹದ ಬಳವಣಿಗೆಗೆ ಅರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮುಂದೆ, ಈ ಅಣು ಕೋಶವು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಅನೇಕವೇಳೆ ಅಣುಕೋಶಗಳಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ, ಕೋಗಲು, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುಬು, ನರ ಮುಂತಾದವು ವಿವಿಧ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯಗಳೆಂದು (Tissues) ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂದ ವಿವಿಧ ಅಣುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ, ರಕ್ತಾಶಯ, ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸ್ನಾಯು, ಯಕೃತ್ತ, ಕರುಳು, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದ ಅಂತರಂಗಗಳೂ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನೋಟು ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳೂ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿವಿಧ ಹಾಗೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಸಮುದಾಯವೆಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನನ್ಯವಾದ ಅವಲಂಬನವು ಇದ್ದು ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆಧೀನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವದು. ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಅತ್ಯಂತ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಕರೆಯುವದಂತು.

ಈ ದೇಹದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು. ಉದಾ - ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ, ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟ, ಪಚನ

ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆದರೂ ಈ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ತಾಳ್ಮೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು ಇವು ಸಹ ಒಳಗಿರುವ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವವರಿಂದ ನಿಯಮ ಬದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಸುಸಂಘಟಿತವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪವು ಈ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಡೆದುಕಾಣುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ ಉದಾ - ಕೃಕಾಲು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳ ಚಲನವಲನಗಳು ಇಂಥ ಚಲನವಲನಗಳ ಉದ್ದೇಶವು ಸಹ ಈ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವದೇ ಆಗಿರ ವದರಿಂದ ಇವು ಸಹ ದೇಹ ದೊಳಗಿರುವ ಅದೃಶ್ಯಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವ (Conscious) ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ (Reflex) ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ-ಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುಸ್ಥಿತಿ (ಆರೋಗ್ಯ)ಯು ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದರಿಂದ, ಇವುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯು ಕ್ರಮವನ್ನೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ, ಈ ಜ್ಞಾನ ದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ದೇಹವನ್ನು ಶ್ವಾಸಂಪನ್ನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೂ ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನ'ವೆಂತಲೂ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಆರೋಗ್ಯವಿಜ್ಞಾನ' ಎಂತಲೂ ಹೆಸರು ಈ ಎರಡೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಬೇಕೆಂದುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ

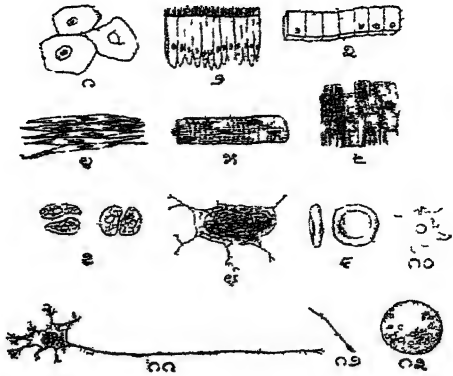
೧. ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಘಟಕಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಘಟಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳೆಂದರೆ — ವೃದ್ಧಿ (ವ.ಣ್ಣ), ಆಪ್ (ನೀರು), ವಾಯು, ತೇಜ, ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಐದು ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಂದಲೇ ಸಿಗುವದರಿಂದಲೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ವಾಯು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವದರಿಂದಲೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಹ ಇವೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಧಾರಣೆ-ಪೋಷಣೆಗಳೂ ಕೂಡ ನೀರು, ವಾಯು, (ಹವೆ) ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ ಆಕಾಶ (ಈಧರ್) ವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದಂತೆ ಒಳಗೂ ಇದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕೂಸು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆಕೆಯ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ತನ್ನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವಡೆಯುವದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಮೇಲೆ ಸಹ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೂಸು ಬದುಕಲಾರದು ನಾವು ದೊಡ್ಡಮಾದಮೇಲೆಯೂ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ತಜ್ಜನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ದೇಹರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿರುವುದುಂಟು, ಹೀಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಡೆಯುವದರಿಂದ, ವಿಚಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳೂ ಮಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಘಟಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

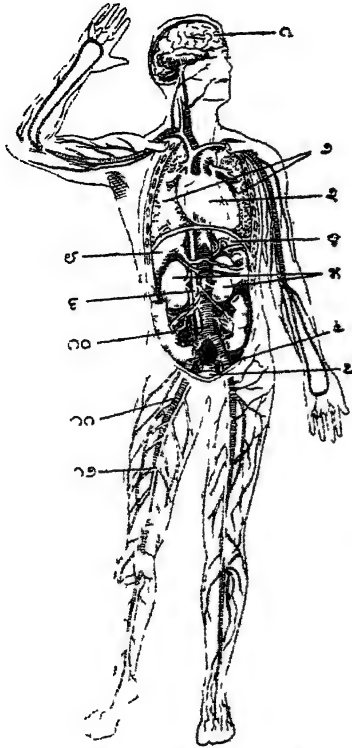
ಇನ್ನು, ಆಹಾರದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ನಾವು ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಭಾಗವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳು ನಲ, ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ನಾವು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ, ಸುಮ್ಮನ ಮಲಗಿದರೂ ಸಹ, ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ, ಅನ್ನದ ಸಜನ, ಮಲಗಳ ಹೊರದೂಡುವಿಕೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆವೇ ಇರುತ್ತವೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಶಕ್ತಿಯು ವೆಚ್ಚವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟುವದು ನಾವು ಯಾವದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರ ನಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒಹಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಣುಕೋಶಗಳು ಸವೆಯುತ್ತಿರುವವಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಣು ಕೋಶಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವವು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹಳೆಯ ಅಣು ಕೋಶಗಳು ಸವಕಳಿಯೂ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯೂ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ ಈ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಲಿಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳನ್ನ ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಈ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಸ್ನಾಯು, ತೊಗಳು, ಕೂದಲು, ಎಲುಬು, ಜ್ವಾನತಂತು ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾಚಕರಸಗಳೂ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ ರಕ್ತಾಶಯ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಕಿರುಳು ಮಿದುಳು ಮೊದ

*ಟೀಪು ರಕ್ತವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಅನ್ನರಸವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧ (ಪುಟ ೫) — ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ
ವಿವಿಧ ಜೀವಾಣುಗಳು

- ೧ ಬಾಯಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೨ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೩ ಜರರದ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೪ ಕರುಳಿನ ಒಳಪದರಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೫ ವಟ್ಟಿಗಳುಳ್ಳ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೬ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೭ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೮ ಎಲುಪಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೯ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೧೦ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೧೧ ನರಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು.
- ೧೨ ಪುಂಬೀಜಾಂಡ ಜೀವಾಣುಗಳು
- ೧೩ ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡ ಜೀವಾಣುಗಳು



೧. ಮಿದುಳು
 ೨. ಫ್ಲೆಷ್ಸ್
 ೩. ಹೃದಯ
 ೪. ಜಠರ
 ೫. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು
 ೬. ಗುದದ್ವಾರ
 ೭. ಮೂತ್ರಾಶಯ
 ೮. ಯಕೃತ್ತು
 ೯. ಅಧೋವ ಹಾಸೀಲೆ
 ೧೦. ಮಹಾರೋಹಿಣಿ
 ೧೧. ಜಂಘಾರೋಹಿಣಿ
 ೧೨. ಜಂಘಾನೀಲೆ

ಅಕ್ಷತಿ ೨ (ಪುಟ ೬) — ದೇಹದ
 ಅವಯವಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ.

ಲಾದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳೂ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮೊದಲಾದ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಸ್ರವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಧಾರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ರಕ್ತಗತವಾದ ಅನ್ನರಸದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ (Tissues) ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು — (ಆಕೃತಿ ೧)

(೧) ಆಹ್ಲಾದಕ ಅಂಗಾಂಶ — ಇದು ಶರೀರದ ಹೊರದೊಳಗಲು, ಒಳದೊಳಗಲು, ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ, ಅನ್ನನಾಳ, ಕರುಳು, ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿವಾಹಿನಿಗಳ ಒಳಗಿನ ತ್ವಚೆ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

(೨) ಜೋಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುವ ಅಂಗಾಂಶ — ಎಲುಬು, ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯುವ ರಜ್ಜು, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು, ರಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು, ಇವೇ ಈ ಅಂಗಾಂಶದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು

(೩) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಂದರೆ ಚಲನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು — ಇವು ತೊಗಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಇದ್ದು, ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ ಸ್ರವಣೆಯಿಂದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯದಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎರಡು ವಿಧ ಐಚ್ಛಿಕ-ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಡೆಯಿಸುತ್ತವೆ. ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ತುದಿಗಳು ಎಲವುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಜ್ಜು (Tendon) ವಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಿಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಇವು ಅನೇಕ ತಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಸದು ಕೂಡಿಸಿದಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ

(೪) ನರಗಳು ಅಂದರೆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು — ಇವು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು (Spinal Cord) ವಿನಿಂದ ಒಳಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ

ಮಿದುಳು ಅಧವಾ ಕರ್ತೃಕಾರಜ್ಞವಿಗ ಸದ್ವಿಯನ್ನು ಅದರ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ

ಇನ್ನು, ಶರೀರದ ರಚನೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಬೇರ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೂಡುವ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ

೨. ಶರೀರದ ವಿಭಾಗಗಳೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆ, ಧಡ ಅಥವಾ ಮಂಡ, ಮೇಲಿನ ಅವಯವಗಳು, ಕೆಳಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ತಲೆಯು, ತಲೆಯಿರುವ ಮೇರ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಧಡಕ್ಕೆ ಕೂಡಿರುವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವದೇ ಧಡವು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎದೆಗೂಡು ಅಥವಾ ವಕ್ರಸ್ಥಳವೆಂದೂ ಕೆಳಗೆ ಉದರವೆಂದೂ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨)

ಎದಗೂಡು ಎಲ ವಿನ ಪಂಜರದಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಘನವಸ್ತುಗಳಾದ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ಇರುವವು ಬಲಗಡೆಗೊಂದು ಎಡಗಡೆಗೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಘನವಸ್ತುಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಯು ಇರುವದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹವೆಯು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಮುಂದೆ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು

ರಕ್ತಾಶಯವು ಎರಡೂ ಭುಜಗಳ ನಡುವೆ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆ ಇರುವದು ಇದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದು ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಟ್ಟರೆ, ಇದರ ಹಾರುವಿಕೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವದು ಈ ರಕ್ತಾಶಯವು ಬಲವತ್ತರವಾದ ಎರಡು ಪಂಪುಗಳಂತೆ ಇರುವದು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದೂ,

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂನರ್ಕದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಸೂರ್ಗವಾಗಿ ಕಳಿಸುವದೂ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕೆಲಸವು ಈ ಕೆಲಸವು ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೀವದಿಂದಿರುವ ಎರಿಗೆ ಎಡಬಿಡದೆ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ ಎದಗೂಡು ಮುಗಿಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ವರದಿ ಇರುವದು ಇದು ಕೆಳಗೂ ವೇಲೂ ಚಲಿಸ ವದರಿಂದ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ ಯು ಸಾಗುವದು

ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೊಡೆಗಳವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿದ ಧಡದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ' ಉದರ ವೆಂದು ಹೆಸರು ಉದರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಶಯವು ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಮುಂಗರುಳು, ಅನಂತರ ೨- ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ತರುವಾಯ ೬ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಹೀಗೆ ಇರುವವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಅನ್ನನಾಳವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಕ್ರಸ್ಥಿಲ ಅಂದರೆ ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗಿಂದಲೂ ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ವರದಿಯೊಳಗಿಂದಲೂ ಹಾಯ್ದು ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಿರುವದು ಅನ್ನನಾಳದ ಒಂದು ತುದಿಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವದು, ಇನ್ನೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವದು ಅದಕ್ಕೆ ' ಗುದದ್ವಾರ ' ನೆಂದುಹೆಸರು

ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೇ ಅನ್ನಾಶಯದ ಹಾಗು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಕಲಸವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುವದರಿಂದ ಅದು ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ನೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುವದು ಮುಂದೆ ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಜರರ ರಸವೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸ ಕರುಳಿನ ರಸ ಮೊದಲಾದ ರಸಗಳೂ ಅನ್ನದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು.

ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ —

(೧) ಯಕೃತ್ತು—ಅನ್ನಾಶಯದ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗಡೆಗೆ ಹಬ್ಬಿರುವದು

- (೨) ಪಿತ್ತಕೋಶ- ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಗೆ ಎದರಿಂದಲೇ ಹೊರಟಿರುವದು.
 (೩) ಪ್ಲೀಹ—ಅನ್ನಾಶಯದ ಕಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇರುವದು
 (೪) ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೇದೋಜೀರಕ- ಅನ್ನಾಶಯದ ಕೆಳ
 ಗಡೆ ಇರುವದು

(೫) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು—ಇವು ಎರಡು ಜರರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
 ಬೆನ್ನುಕುರಿಯ ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಇರುವವು.

(೬) ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು —ಇವು ಎರಡು ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರ
 ಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಟು ಕೆ-ಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವವು

(೭) ಮೂತ್ರಾಶಯ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ— ಜರರದ ಕೆಳಭಾಗ
 ದಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ಇರುವದು

ಪಿತ್ತಕೋಶದಿಂದ ಸಿತ್ತರಸವು ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡದಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ
 ರಸವೂ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಿಂದ ಅಂತ್ರರಸವೂ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಅನ್ನದ ಪಚನ
 ವನ್ನು ಮುಗಿಸುವವು. ಕಡೆಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಅನೃಶೇಷವು ಮೊಡ್ಡಕರು-
 ನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ಮೊಡ್ಡಕರುಳು ಅದರೊಳಗಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೇ
 ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆಹಾಕುವದು

ವಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಮೊದಲು
 ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುವದು ಅಲ್ಲರಕ್ತವು ಅನೇಕ ಒಗೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದು
 ವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಹೊಸ ರಕ್ತವೂ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವೂ
 ಯಕೃತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಅಭೋಮಹಾನೀಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ
 ಬಂದು ತಲುಪುವವು ಮುಂದೆ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ತಂಭಗಳಿಗೆ
 ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹೊಂದಿ ಪುನಃ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಮೇಲೆ
 ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಮುಪ್ಪಿಸಲು ದೇಹ
 ದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಿದಾಡುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹರಿದಾಡುವಾಗ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ
 ಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ದೋಷಗಳೂ ನೀರೂ ಬೇರೆಯಾಗಿ
 ಮೂತ್ರ ರೂಪದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವು ಅದು ತುಂಬಿದ
 ವೇಲೆ, ಅದನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವದು. ಮೊಡ್ಡ

ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಸಿಂಡ ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿ, ವೂತ್ರಕೀರಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ, ತ್ವಚೆ (ಮೈಮೊಗಳು) ಹೀಗೆ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇರುವವನ್ನಷ್ಟೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇರ ಬೇರೆ ಸ್ವಕಾರದ ಸಂವೇದನೆ ಆದವಾ ಜ್ಞಾನನಾಗುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು.

ದೇಹದ ಇನ್ನು-ದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕರ್ತೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಕೃಯಲ್ಲಿ, ರಕ್ಷ ಮುಂಗೈ ಅಂಗ್ಯ ಬೆರ- ಹೀಗೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆದರಂತೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೂಡೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಹೆಂಡ, ಎದ ಅಂಗಾಲು, ಬೆರಳು ಹೀಗೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ಅಸ್ಥಿವಂಜರ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಬುಗಳ ಜೋಡಣೆಯೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ ಎಲ್ಲಬುಗಳ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಮಗ ಕೂಡಲಿಕ್ಕೆ, ನಿಲ್ಲಿಕ್ಕೆ ಆದವಾ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಬರುತ್ತಿರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮಿದುಳು, ಮೊದಲಾದ ಜೀವಾಳದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಎಲ್ಲಬುಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿವೆ ಎಲ್ಲಬುಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಬಿದ್ದ ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು ದೇಹದೊ-ಗಿನ ಅನೇಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಎಲ್ಲಬುಗಳೆಂಬ ಕವಚದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಿದುಳು ತಲೆಬುರುಡಯಂಬ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿದೆ ಕಣ್ಣುಗಳ, ಮೂಗಿನ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲ್ಲವುಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಹೃದಯವು ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳ ಸಂಜರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ ಕಶೇರುಕಾರಜುವೆಂಬ ಜ್ವಾನತಂತುಗಳ

ಸರವಣಿಯು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕುಹರ (ವೊಕ್ಕು) ದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ

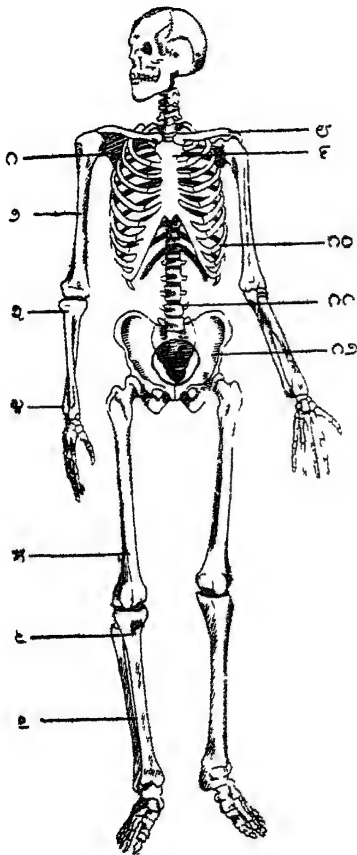
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಎಲುವುಗಳು ಉಂಟು ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಗೆ ಬರದಂತೆ ನೆಲೆಸಿವೆ

ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ	೮
ಮೋರೆಯಲ್ಲಿ	೧೪
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ	೨೬
ಎದೆ ಹಾಗೂ ವಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ	೨೫
ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ	೬೪
ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ	೬೨

೧೯೯ (ಅಕ್ಕತಿ ೩)

ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯ ಎಲುವುಗಳು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಬರುವದಿಲ್ಲ (ಅಕ್ಕತಿ ೪) ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎಲುವುಗಳು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಬೊಂಕದ ಎಲುವುಗಳವರೆಗೆ ಕಂಬದಂತೆ ಹಬ್ಬಿವೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ವೊಕ್ಕು ಇದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು (Spinal Cord) ವೆಂಬ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಸರಪಳಿಯು ಇರುವದು (ಅಕ್ಕತಿ ೫) ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೂತಿರದೆ, ಮೆತ್ತಗಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವು ನಡುವೆ ಇರುವದರಿಂದ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಮಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಕದಲದಂತೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು (Ligament) ಗಳಿಂದ ಬಿಗಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು

ಎದೆಗೂಡಿನ ವೇಲ್ಚಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಳೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಒಂದು ತುದಿಯು ಎದೆಯ ಮೂಳೆಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ರಟ್ಟಿಯ ಮೂಳೆಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವವು ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯು ಸರಳವಾಗಿ ಅನ್ನಾಶಯದ ವರೆಗೆ ಹಬ್ಬಿರುವದು ಸಕ್ಕೆಯ ಎಲುವುಗಳು



- ೧ ಅಂಸಸ್ಥಲಕ
 ೨ ಭಜಾಸ್ಥಿ.
 ೩ ಬಹಿ ಪ್ರಕೋಷ್ಠಾಸ್ಥಿ
 ೪ ಅಂತ ಪ್ರಕೋಷ್ಠಾಸ್ಥಿ
 ೫ ಜಂಘಾಸ್ಥಿ
 ೬ ಅಂತರ್ಜಂಘಾಸ್ಥಿ
 ೭ ಗುಲಪ್ಪಾಸ್ಥಿ
 ೮ ಜಕ್ರ
 ೯ ಉರೋಸ್ಥಿ
 ೧೦ ಪಕ್ಕೆಲುಪುಗ

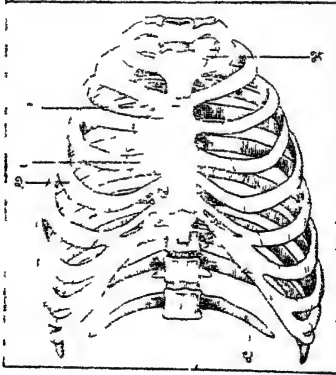
ಪಂಜರ

- ೧೧ ಪೃಷ್ಠವಂಶ
 (ಬೆನ್ನುಹುರಿ)
 ೧೨. ನಿತಂಬವಲಯ

ಅಕ್ಕತಿ ೩ (ಪುಟ ೧೦) — ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ

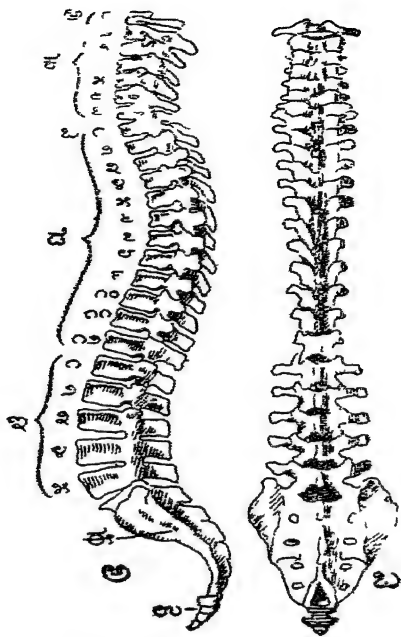


ಚಿತ್ರ - (೨೫೧) — ತಲೆಬುರುಡೆ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯ ಎಲೆವುಗಳು



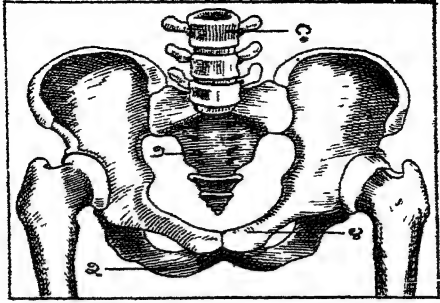
ಚಿತ್ರ - (೨೫೨) — ಎದೆಯೆಲುವು ಪಕ್ಕಲೆವುಗಳ ಪಂಜರ

- ೧ ಎದೆಯೆಲುವು
 ೨ ಪಕ್ಕಲೆವನ್ನು ಎದೆಯೆಲುವಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ವೃದ್ಧಸ್ಥಿ (Cartilage)
 ೩ ಪಕ್ಕಲೆವು
 ೪ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಪಕ್ಕಲೆವು
 ೫ ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಯೆಲುವು ಎದೆಯೆಲುವಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವ ಸ್ಥಾನವು



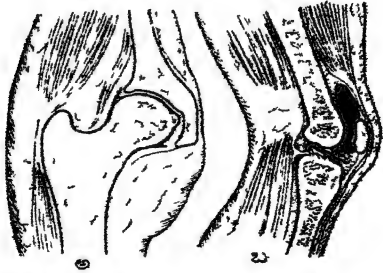
ಅಕ್ಷತಿ (ಪುಟ ೧೦) — ಚೆನ್ನಹರಿ

- ಅ ಎಡಗಡೆಯ ದೃಶ್ಯ.
 ಬ ಹಿಂದಿನ ದೃಶ್ಯ.
 ಕ ಕತ್ತಿಗೆಯ ಎಲುವುಗಳ, (೧ ರಿಂದ ೭)
 ಡ ಜೆನ್ನಿನ ಎಲುವುಗಳು (೧ ರಿಂದ ೨೨)
 ಡ ಟಾಂಕಡೆಲುಪು (೧ ರಿಂದ ೫)
 ಉ ತ್ರಿಕಾಸ್ಥಿ
 ಉ ಗುದಾಸ್ಥಿ.



ಆಕೃತಿ ೬ (ಪುಟ ೧೧) — ನಿತಂಬವಲಯ

- ೧ ಬೆನ್ನಹುರಿ
- ೨ ಬೆನ್ನಹುರಿಯ ತುದಿಯ ಭಾಗ
- ೩ ನಿತಂಬವಲಯದ ತಳವು
- ೪ ಪೊಂಕಡೆಲುವುಗಳ ಪಟ್ಟಿ



ಆಕೃತಿ ೮. (ಪುಟ ೧೨) — ಎಲುವಿನ ಸಂದುಗಳು

- ಅ ಒರಳಿನ ಸಂದು
- ಬ ಮರಡಿನ ಸಂದು

ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಎದೆಯ ಎಲುಬಿಗೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ವಂಜರದಂತೆ ಕಾಣುವವು (ಅಕೃತಿ ೬) ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ರಟ್ಟೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ರಟ್ಟೆಯ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಮುಂಗೈ ಎಲುವುಗಳು, ಅನಂತರ, ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಎಲುಬುಗಳು, ಆ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಎಲುವುಗಳು, ಕಡೆಗೆ ಬೆರಳಿನ ಮೂಳೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವದು.

ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಗಲವಾಗಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೊಂಕದ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿರುವದು (ಅಕೃತಿ ೭) ಮುಂದೆ ಪೊಂಕದ ಎಲುಬಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಎಲುಬು, ಆಮೇಲೆ ಕಾಲಿನ ಎಲುಬು, ಹೆರಡಿನ ಎಲುಬುಗಳು, ಪಾದದ ಎಲುಬುಗಳು ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವದು

ಎಲ್ಲ ಎಲುವುಗಳು ಒಳಗೆ ಪೊಳ್ಳು ಇರುವವು ಈ ಪೊಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ನೆಣವು (Marrow) ಇರುವದು ಎಲುಬು ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದಾದರೂ ಅಣುಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ ಎಲ್ಲ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಯಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಕಾಣುವವು ಎಲ ಬುಗಳು ಬೆಳೆಯುವದು ಈ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಒದಗುವ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೇ

ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫೋಸ್ಫೇಟಿ, ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟಿ ಎಲುಬನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಸೇಂದ್ರಿಯ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿ, ಖನಿಜಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವು ಮತ್ತು ಅವು ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವವು.

ಎರಡು ಎಲುವುಗಳು ಕೂಡಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಂಧಿ (ಸ ದು) ಅಥವಾ ಕೀಲವೆಂದು ಹೆಸರು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವು (೧) ಅಚಲ ಸಂಧಿಗಳು (೨) ಚಲಸಂಧಿಗಳು ತಲೆಯ ಹಾಗೂ ಮೋರೆಯೊಳಗಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಂದರೊಂದಿಗೊಂದು ಕೂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು

ಚಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಎಲವುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಮಾತ್ರ ವಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಇವುಗಳ ಸಂದಿಗಳಿಗೆ ' ಜಾರುವ ಸಂದು , ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ರಟ್ಟೆಯ ಎಲವಿನ ಮೇಲ್ತುದಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದತ್ತ ತಿರಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಗಲೆಲುವಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಯು ಒಂದು ಒರಳಿನ-ತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯು ಚಂಡಿನಂತೆ ಕೂತಿರುವದು ಓಂಕದ ಎಲ ಬು ತೊಡೆಯ ಎಲವಿಗೆ ಕೂಡಿದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂದು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ -)

ರಟ್ಟೆಯ ಎಲಬು ಹಾಗು ಮುಂಗೈ ಎಲಬುಗಳ ನಡುವೆ ಮರಡಿನಂಥ ಸಂದು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೨) ಅದರಿಂದ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂದು-ತೊಡೆ-ಮೊಣಕಾಲಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಗು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವದು ತಲೆಬುರುಡಿಯು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತುದಿಯ ಮಣೆಯಮೇಲೆ ತಿರುಗಣೆಯಾಕಾರದ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವದು ಅದರಿಂದ ಆ ಮುಂಗೈಯು ತಿರುಗಿದಂತೆ ನಮಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಅರಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು

ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಎಲಬುಗಳ ಸಂಧಿಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಜಾರುವವು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಜಾರುವ ಸಂದುಗಳು ಹಿಂಬಡದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು

ಎಲುವುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅಗಲಿ ಹೋಗದಂತೆ, ಅಸ್ಥಿ ರಜ್ಜು ವಿನಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಗಿದಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ, ಎಲಬುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವಾಗ, ಅವು ಸವೆಯಬಾರದೆಂದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದುತರದ ಎಣ್ಣೆಯು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವದು ಈ ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ ಮೂಲಕ ಎಲುವುಗಳು ಕೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಎಲುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

(೧) ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಎಲುವುಗಳು ಬಹಳ ವೃದ್ಧವಾಗಿರುವವು ಅವುಗಳ ಕೀಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಜ್ಜುಗಳೂ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಇನ್ನೂ ಬಲಿತಿರುವದಿಲ್ಲ

ಇಂಧನವುಳ್ಳ ಕೈಕಾಲಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಎಳೆಯುವದರಿಂದ ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಅಘಾತವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವಾಯವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವುಳ್ಳ ಸಂಗಡ ವೃದ್ಧನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು, ಎರಡು ಕಡೆಗೆ ಉಬ್ಬುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಎರಡು ಕಡೆಗೆ ತಗ್ಗು ಇರುತ್ತದೆ ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಹೆಚ್ಚು ನೀಟಾಗಿರುವದು ಅದು ಕೂಡಲಿಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಿಲಿಕ್ಕೂ ಕಲಿತಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಕ್ರತೆಯುಂಟಾಗುವದು, ಆದ ದರಿಂದ ಕೂಸಿನ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣ ಬಲಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ, ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲಿಕ್ಕೂ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿಲಿಕ್ಕೂ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವದು ಒಳಿತಲ್ಲ

(೩) ನಾವು ಕೂಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ನೀಟಾಗಿರ ವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬಗ್ಗಿಕೂಂಡು ನಿಂತರೆ ಅಥವಾ ಕೂತರೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಘಾತವುಂಟಾಗುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವು ಸಿಗದೆ, ಅದು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುವವು ನಾವು ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತರೆ, ಅಥವಾ ನಿಂತರೆ, ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಬಗ್ಗಿ ಅಥವಾ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಕೂತಾಗ ನಿಂತಾಗ ನ್ನಾಯುರಜ್ಜುಗಳಿಗೂ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಳೆತವುಂಟಾಗುವದು, ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ತೀವ್ರ ದಣಿವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡುವ ನಿಲ್ಲುವ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ವ್ಯಕ್ತಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ತಪ್ಪು ರೀತಿಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಬಾಗು, ಸೊಟ್ಟಿನಡಿಗೆ, ಮುಂತಾದ ವಿಕೃತಿಗಳುಂಟಾಗುವವು

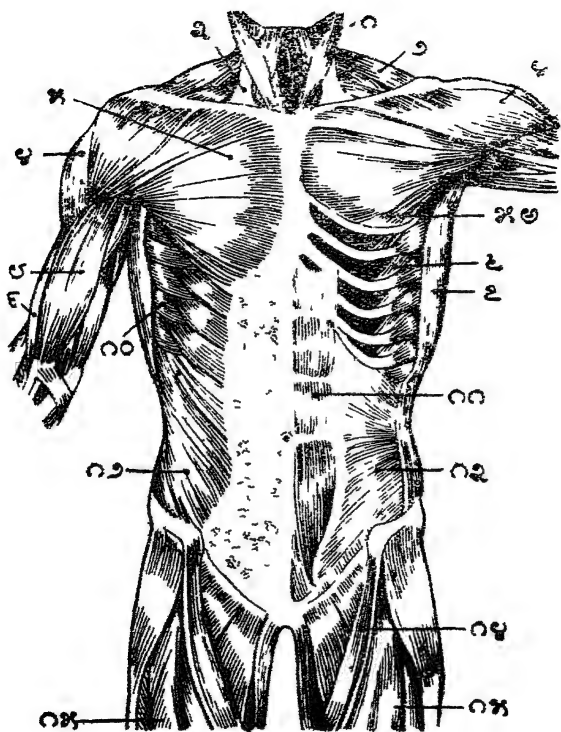
(೪) ಎಲುವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂದರೆ ಸುಣ್ಣವು ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವುಳ್ಳ ಎಲುವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಸುಣ್ಣವು ವಿಪುಲವಾಗಿರುವಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಹಾಲು ತೊಪ್ಪಲು ಎಲುವುಗಳ ಪಚಡಿ ಅಥವಾ ರಸ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ, ತೊಡುತೆಗೆಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವದರಿಂದ ವಯೋಮಾನ ವನ್ನೂ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು

೪. ಸ್ನಾಯುಗಳು

ನಮ್ಮದೇಹದ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಎಲುವುಗಳು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಅವಶ್ಯ (ಆಕೃತಿ ೯) ಇವಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಅದರೆ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು ಅದರೆ, ಸ್ನಾಯುವು ನಿಜವಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರದೆ ಅನೇಕ ತಂತುಗಳ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಭೇದಗಳುಂಟು ಕೆಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ತಿಳುವಾದ ಒಂದು ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಪೊರೆ (Membrane) ಇರುವದು ಇದರಿಂದ ತಂತುಗಳ ಒಂದಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು

ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭೇದಗಳಿವೆ — (೧) ಐಚ್ಛಿಕ (೨) ಅನೈಚ್ಛಿಕ (೩) ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಉದಾ— ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಚಲಿಸುವದಿಲ್ಲ ಇವು ಚಲಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಚಲನದ ಅರಿವು ಸಹ ನಮಗೆ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತಾಶಯ, ಅನ್ನಾಶಯ, ಯಕೃತ್ತು ಕರುಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೊದಲಾದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಇವು ಹೆಗಲೂ ಇರುಳೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿರುತ್ತವೆ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯದ ಕ್ಷಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಐಚ್ಛಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಅದರಿಂದ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಶಾಸೋಚ್ಛಾಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ



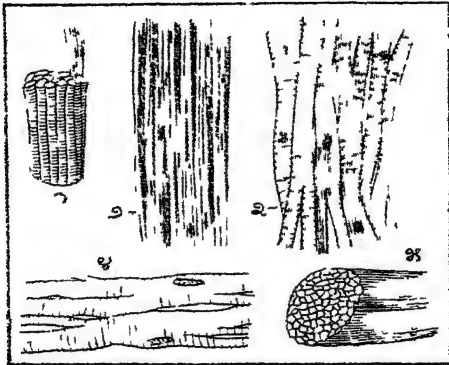
ಅಕ್ಷತಿ (ಪುಟ ೧೪) — ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

೧-೩-೩ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

೪. ಹೆಗಲಿನ ಸ್ನಾಯು.

೫ ೫ ೬ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

- ೬ ಪಕ್ಕೆಯೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ೭ ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಭುಜದ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ೮ ದ್ವಿತೀಕ
- ೯ ಭುಜಸ್ನಾಯು
- ೧೦ ಪಕ್ಕೆಗಳನ್ನೂ ಕೆಳಗನ್ನೂ ಚಲಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ೧೧ ೧೨ ೧೩ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ೧೪ ಕಾಲು ಮಡಿಚುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು
- ೧೫ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯು



ಅಕ್ಕತಿ ೧೦ (ಪುಟ ೧೪)—ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು

- ೧ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳಸಿಂಬಿ
- ೨ ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು—ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದು—ಅನೈಚ್ಛಿಕ
- ೩ ರಕ್ತಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು—ಅನೈಚ್ಛಿಕ
- ೪ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯು—(ಪಟ್ಟಿಗಳುಳ್ಳದ್ದು)
- ೫ ಸ್ನಾಯು—(ಕೊರೆದು ತೋರಿಸಿದ್ದು)

ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ಎರಡು ಎಲುవుಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಈ ತುದಿಗಳು ಸಣ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇವಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುರಜ್ಜು (Tendon) ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೧) ಈ ತುದಿಗಳು ಸ್ನಾಯುಬಂಧನಗಳಿಂದ (Ligaments) ಎಲುవుಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಉದಾ — ರೆಫ್ಟಿಯ ಒಳಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುವು ಮೇಲೆ ಹೆಗಲೆಲುವಿಗೂ ಕೆಳಗೆ ಮುಂಗೈಯೆಲುವಿಗೂ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ತುದಿಗಳು ಎರಡು ಇರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ದ್ವಿತೀರಸ್ಥ ಸ್ನಾಯು (Biceps) ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೨) ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿದಾಗ ನಡುವೆ ಗಡುತರವಾಗುವದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು ಈ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಮುಂಗೈ ಎಲುವಿನೊಡನೆ ಮುಂಗೈಯು ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ರೆಫ್ಟಿಯ ಸಮಾಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ರೆಫ್ಟಿಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ನಾಯುವಿನಂತೆ ಅದೇ ಎಲುవుಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಮೇಲ್ಬದಿಗೆ ಮೂರು ತುದಿಗಳು ಇರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿತೀರಸ್ಥ (Triceps) ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೧೩) ಮುಂಗೈಯನ್ನು ರೆಫ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವಾಗ ದ್ವಿತೀರಸ್ಥಸ್ನಾಯುವು ವಿಪ್ರರಣವನ್ನೂ ತ್ರಿತೀರಸ್ಥವು ಆಕುಂಚವನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಅವಯವಗಳ ಚಲನೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಒಂದು ಅಳತೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಡತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳು —

(೧) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವದರಿಂದಲೇ ಬಲಪಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ — ಕನ್ನಾರನ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವವನ ಮುಂಗೈ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಟಿಪಾಲ ಸಿಪಾಯಿಯ ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ, ಮೊಟ್ಟೆಗಾರನ ಹೆಗಲ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಕಂಡುಬರುವದು ಆದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆದು ಪುಷ್ಟವಾದರೆ, ಮಾತ್ರ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸಮತೋಲವಾಗಿ ಶರೀರವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಜಟ್ಟಿಗಳಂತೆ ಕೇವಲ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲಪಡಿಸುವದೂ ಹೊಚ್ಚಯ ಹಾಗೂ ಜನ್ಮಹುರಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಮರ್ಲಕ್ಷಿಸುವದೂ ವೇಹಾರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಜರರದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಬೆನ್ನಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಸದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ದಿನಾಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವೂ ಹಿತಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಾವರತಾದರೂ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು.

(೨) ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂಟಿಗನಾಗಿ ಮಾಡುವದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವಿರ ಹಿಕ್ಕವಾಗಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವದು ನೆಚ್ಚಿಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೀವ್ರ ಬೇಸರಿಕೆಯಾಗುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಂಠ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿತ ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಜಂತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವದು ಕಡಿಸು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸೇವನೆಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವದಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪೂರ್ಣಲಾಭಗಳು ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವವು. ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಠ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವು ಸಿಗುವದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ವಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾಡ ವದೊಳಿತು.

(೩) ಅಹ್ಲಾದಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳೆಂದರೆ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಪಾಟಗಳು, ಕಾಲುಚೆಂಡು (Foot ball) ಕೋಲುಚೆಂಡು (Hockey) ವಾಲಿಬಾಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಿದೇಶೀಯ ಆಟಗಳೂ ತಿಳ್ಳಿ, ಖೋ, ಖೋ, ಹುತುತೂ ಮೊದಲಾದ ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಂದವನ್ನೂ ಕೂಡಿಯೇ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಆಟಪಾಟಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾದವುಗಳು.

(೩) ಆಟಗಳ ನ್ಯಾಯಾಮದ ತರುವಾಯ ನ ನೆಗೆಲಸ ತೋರುವ ಕೆಲಸ, ಮುಂತಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನ್ಯಾಯಾನುವು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವು. ವ ಕ್ತುಗಳಿಗೆ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಷ್ಟು ಅನಂದವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗಲಾರದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯೂ ಅದರಿಂದ ತನಗೂ ಪರರಿಗೂ ಅಗ ವ ಲಾಭಗಳೂ ಮನದಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲಸವು ಸಹ ಅನಂದದಾಯಕವಾಗಿ ಬಲ್ಲವು, ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯಿಕನಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಾವರಿ ಪಾಲನವೆಂದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸದೆ, ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ, ಇಂಥ ಕೆಲಸಗಳು ಸಹ ಅನಂದದಾಯಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು.

(೪) ನಾವು ಯಾವುದೇ ನ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಟ್ಟ ನ್ಯಾಯಗಳು ಸಮಯೋತ್ತಮವೆ ಈ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸ ಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಡೆಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ ಈ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಹೊಂದಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿಯಬೇಕಾದಾಗ ರಕ್ತಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವು ಬಿದ್ದು, ಅದೂ ಬಲವಡುವದು ಈ ಮೇರೆಗೆ ರುಧಿರಾ ಸರಣವು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದಾಗ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಸ್ವಪ್ನಗಳೂ ಉಳಿದ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಅದರಿಂದ ನಾವು ನ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಾಶಯವು ಒತ್ತರ ದಿಂದ ಹಾರುವದೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯುವದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ನ್ಯಾಯಾವದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾದ ಅನ್ನರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೆಚ್ಚವಾಗುವದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರಭಸದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವಲ್ಲದೆ, ನಮಗೆ ಆಹಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ, ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆಯಾಗಿ ವಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಗುವಾಗ ನಡೆಯುವದು

(೫) ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಡೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ದೊಳಗೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒತ್ತರದಿಂದ ಜಮೆಯಾಗುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ ಸ್ವೇದಪಿಂಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಇದರಿಂದ ದೋಷಗಳು ಮೂತ್ರ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಬೆವರಿನ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಭರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವವು. ಅದರಂತೆ, ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹ ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆದು ಪಚನವಾಗದೆ ಖಳಿದ ಚರಟವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರುಳು ಒತ್ತರದಿಂದ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಪುಷ್ಟಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸ್ವೇದಪಿಂಡ, ಕರುಳುಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿಸುವದರಿಂದ ದೇಹಯಂತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯ-ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವದು

(೬) ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಡೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿತಿಯು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ನಮಗೆ ದಣಿವು ಅನಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸವೆದುಹೋದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವೂ ದೂಷಿತವಾಗುವದು ಅದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುವದು. ಆಗ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ಪುಷ್ಟಿ ಸಗಲೂ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ದುಡಿಯುವವು ಇದರಿಂದ ಈ ನಾಜೂಕಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಮಾಡಕೂಡದೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು

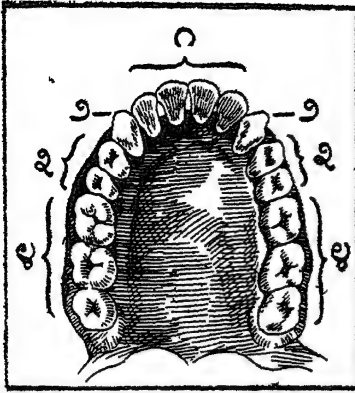
(೭) ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಡವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರೆಂದು ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೂ ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ದಿನಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವದಿಂದ ಸ್ಥೂಲದೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬೇನೆಗಳಿಂದ ನರಳುವುದುಂಟು. ಇಂಥವರು ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮೈಹುಳಿಯುವಂತೆ ದುಡಿಯುವದೂ, ಉಳಿದವರು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುವದೂ ಎಂದಿಗೂ ಇಷ್ಟವಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವ ಜನರ ದುಡಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರವಾಗಿ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸಮಾಜೋಪಯುಕ್ತವಾದ ದುಡಿತದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕಾಯಕ (Bread labour) ಎಂದು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಮನೆಯ ನೀರು ಜಗ್ಗುವದು ಹಾಗೂ ತರುವದು, ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಒಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು, ವಸೆಯನ್ನೂ ಆವಾರವನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಲಸಗಳಿಂದ ಒಳ್ಳೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಶಕ್ತಿವೀರಿ ದುಡಿಯುವ ಜನರ ದುಡಿತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು. ಅದರಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಮನೆಯ ತೋಟದಲ್ಲಿ ದುಡಿದರೆ, ಆಹಾರೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲದಂತಾಗುವದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಬರ್ನಾರ್ಡ್ ಶಾ ರವರು, ತಮ್ಮ ಮುಸ್ಲಿಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ದಿನಾಲು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರಂತೆ. ಹೀಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಉಳಿದ ಜನರ ಮಿತಿವೀರಿದ ದುಡಿತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು.

(೮) ದಿನಾಲು ಬೈಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಸುಖಕರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈವದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಹ ಆರಾಮವೆನಿಸುವದು ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುವವರು ಸಹ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರುವದು ಅತ್ಯಂತ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪಿತರಾದ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಬೈಲುಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಲಿಕ್ಕೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬ ಮಾತು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ತಿರುಗಾಡುವದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ರಾಜನೆಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಬಹು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೫. ಪಚನೇಂದ್ರಿಯವ್ಯಾಹವು.

ಅಹಾರ ಪಚನವೆಂದರೆ — ಅದು ಸಣ್ಣಾಗಿ ರಸರೂಪವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತವೆ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಅನ್ನಕೋಶ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ಇವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಗಳು

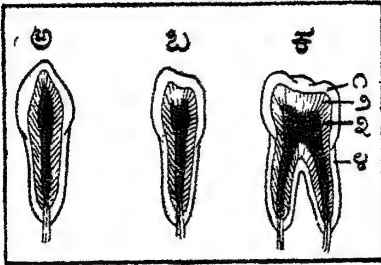
ನಾವು ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅದನ್ನು ನುರಿಸಿ, ಸಣ್ಣಮಾಡಲು ತೊಡಗುತ್ತವೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ದೂಡಿ ನುರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ — ಅಹಾರದ ರುಚಿ ನೋಡುವದು ಅದು ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಕಹಿ, ಬಾರಹುಳಿ ಅಥವಾ ಒಗರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅತಿ ಬಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆಬಾರದಂಥ ವಿರುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದರೆ, ನಾಲಿಗೆಯು ಅದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುವದರಿಂದ, ಇಂಥ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು



- ೧ ಛೇದಕ ದಂತಗಳು
(ಕೊಯ್ಯುವಹಲ್ಲುಗಳು)
೨ ಸೂಲದ ಹಲ್ಲು (೨)
೩ ಸಣ್ಣದವಡೆಹಲ್ಲು(೪)
೪ ದೊಡ್ಡದವಡೆಹಲ್ಲು
(೬)

ಒಟ್ಟು - ೧೬

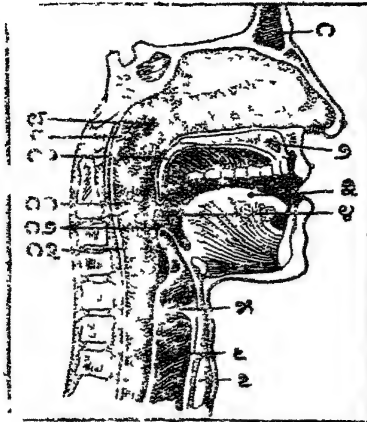
ಆಕೃತಿ ೧೫ ಕೆಳಗಿನಹಲ್ಲುಗಳು



ಆಕೃತಿ ೧೬ ಹಲ್ಲುಗಳರಚನೆಯು

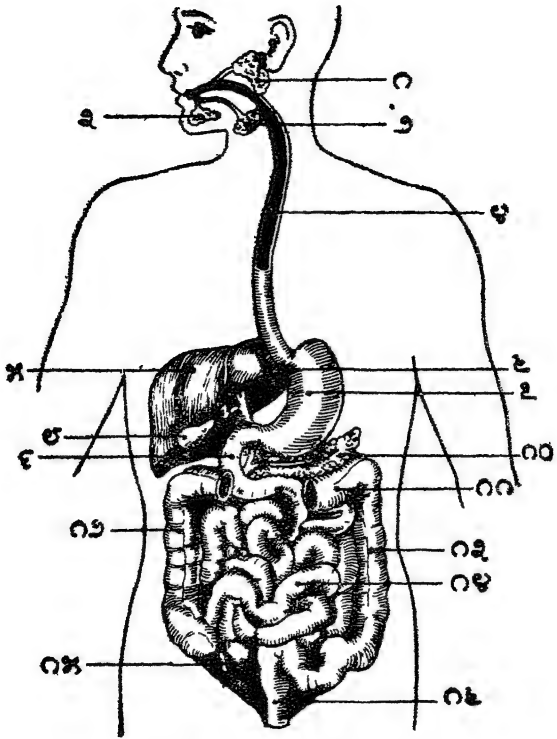
- (ಅ) ಕಡಿಯುವಹಲ್ಲು (ಬ) ಸಣ್ಣದವಡೆಯಹಲ್ಲು (ಕ) ದೊಡ್ಡದವಡೆಯಹಲ್ಲು
೧ ದಂತಕವಚ (Enamel) ೨ ಹಲ್ಲಿನ ಬಿರುಸುಭಾಗ (Dentine)
೩ ದಂತ ಮಜ್ಜೆ (Dental pulp) ೪ ದಂತಸಂಧಾನ (Cement)

- ೧೧ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು-ಅಡ್ಡವಾದದ್ದು (ಕೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿದೆ)
 ೧೨ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು (ಮೇಲೆ ಏರಿದ್ದು)
 ೧೩ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು-(ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದದ್ದು.) ೧೪ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು
 ೧೫ ಅಂತ್ರಪುಚ್ಛ ೧೬ ಗುದದ್ವಾರ



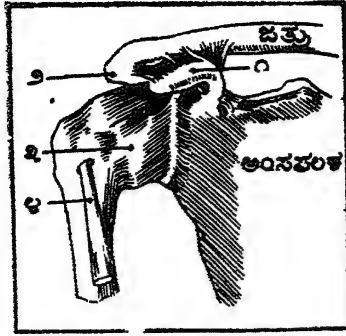
ಅಕ್ಷತಿ ೧೪ (ಪುಟ ೨೩) — ಮೂಗು — ಒರೆಯಿ — ಗಂಟಲೆ

- ೧ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರಂಧ್ರ ೨ ಕರಿನತಾಲು ೩ ನಾಲಿಗೆ
 ೪ ಗಂಟಲಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ (Tonsils)
 ೫ ಸ್ವರತಂತು ೬ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ
 ೭ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ ೮ ಯ ಸ್ಪ್ರೀಶಿಯನ್ ಕೊಳವೆ
 ೯ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ (Adenoids)
 ೧೦ ವೃದ್ಧತಾಲು
 ೧೧ ಗಂಟಲು.
 ೧೨ ತೊಗಲಿನ ಪದರು.
 ೧೩ ಕಂಠದ್ವಾರ ಪಟಲ



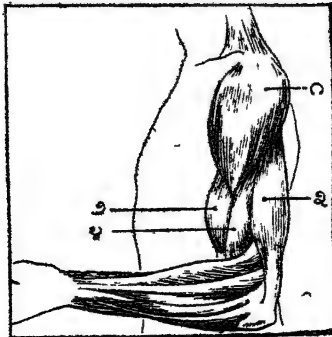
ಅಕೃತಿ ೧೩ (ಪುಟ ೨೦) — ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಹವು

೧ ೨ ೩ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ೪ ಅನ್ನನಾಳ ೫ ಯಕೃತ್ತು,
 ೬ ಜರರದ ಬಯಿಯ ಸ್ನಾಯು ೭ ಜರರ ೮ ಪಿತ್ತಾಶಯ
 ೯ ವಿತಸ್ತೃಂತ್ರ. ೧೦. ಮೇದೋ ಜೀರಕಗ್ರಂಥಿ.



ಆಕೃತಿ ೧೧ (ಪುಟ ೧೫)—ಹೆಗಲಿನ ಸಂದು

- ೧ ಕೂಂಡಿಯ ಆಕಾರದ ಎಲುವು. ೨ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುವು
 ೩ ಹೆಗಲಿನ ಸಂದಿನ ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನ
 ೪ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸ್ನಾಯು ಬಂಧನ.



ಆಕೃತಿ ೧೨ (ಪುಟ ೧೫)—ದ್ವಿತೀಯ ತ್ರಿತೀಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು

- ೧ ಹೆಗಲನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಸ್ನಾಯು ೨ ದ್ವಿತೀಯ (Biceps)
 ೩ ತ್ರಿತೀಯ (Triceps) ೪ ಭುಜಸ್ನಾಯು

ಹೊರಗೆ ಜಿಲ್ಲೆ, ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಿರುವ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವು ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಆಕೃತಿ ೧೩) ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೆ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ ಈ ರಸವು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಅದು ಸಣ್ಣಾ ಗಲು ಅನುವಾಗುವದು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೂರು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು ಕಂಡುಬರುವವು ೧ ಪಿಷ್ಟ, ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ, ೨ ಮೇದಸ್ಸು, ೩. ಸಸಾರಜನಕ ಪಿಷ್ಟವೆಂದರೆ, ಧಾನ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥವು ಮೇದಸ್ಸು ಅಂದರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಸಾರಜನಕವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವು ಬೇಳೆಯ ಕಾಳು, ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಳೆಯ ವರೆಗೆ ನುರಿಸಿದರೆ, ಅವು ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಆಗಲೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀಯವದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುವದು ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ಕರುಳುಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವು ಬೀಳುವದಲ್ಲದೆ, ಲಾಲಾರಸವು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೂಡದೆ ಇರುವರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ. ಅದುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸುವದು ಪಚನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

ಹೆಲ್ಲುಗಳೂ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವೂ — (ಆಕೃತಿ ೧೫) ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ೧೬, ಕೆಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ೧೭ ಹೀಗೆ ೩೨ ಹೆಲ್ಲುಗಳಿರುವವು ಈ ಹೆಲ್ಲುಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದವಿರುವದಿಲ್ಲ ಮುಂದೆ ಕಾಣುವ ನಾಲ್ಕು ಹೆಲ್ಲುಗಳು ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಭಾಗದ್ದು

ತುದಿಯು ಉಳಿಯಂತೆ ಜೋವಾಗಿರುವದು ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಫೀದಕ ದಂತ' ಅಥವಾ 'ಕಡಿಯುವ ಹಲ್ಲು' ಅನ್ನು ಬಹುದು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಗೊಂದು, ಎಡಗಡೆಗೊಂದು, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸೂಲದ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವವು ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಲ್ಲುಗಳು (Canine Teeth) ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಎರಡೆರಡರಂತೆ ಸಣ್ಣ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಅವುಗಳೆಡೆಗೆ ಮೂರು ಮೂರರಂತೆ ದೊಡ್ಡ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಇರುವವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬೀಸಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನುರಿಸುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿವು (Grinding Teeth)

ಹಲ್ಲುಗಳ ವಾಯಿಯ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ ಒಸಡೆಗಳ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ದಂತ ಮುಕುಟ (Crown) ವೆಂತಲೂ ಒಸಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ದಂತ ಕಂದ' ವೆಂತಲೂ, ಬಾಯಿಯ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ದಂತ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ದಂತಮೂಲ ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು ದಂತಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎರಡು, ಅದವು ಸೂರು ಶಾಖೆಗಳಿರುವವು

ಎಲುವಿನಂತ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಒಳಗೆ ಸಣ್ಣವಾದ ಪುಳ್ಳು ಇರುವದು ಈ ಪುಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ 'ದಂತ ವಜ್ಜೆ' (Dental pulp) ಎಂಬ ಕೆಂಪಾದ ಸವಾರ್ಥವಿರುವದು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ನರಗಳೂ ಇರುವವು ದಂತವಜ್ಜೆಯು ಮೇಲೆ ಎಲುವಿನಂತ ಬಿರುಸಾದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವಿರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ (Dentine) ಎನ್ನುವುದು. ಇದು ಎಲುವಿನಂತೆ ಎನಿಜಕ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿರುವ ಇದರ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಹಲ್ಲಿನ ಕವಚ' (Enamel) ಎಂಬ ಅತಿಬಿರುಸಾದ ಪದಾರ್ಥವಿರುವದು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು 'ದಂತಸಂಧಾನ' (Cement) ಎಂಬ ಅಸ್ಥಿಮಯ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ (ಆಗಲ)

ಮಗವಿಗೆ — ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹಲ್ಲು ಬರಲಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮೂದೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿ ಇವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆದು ಬರುವದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ

‘ ಹುಸಿ ಹಲ್ಲು ’ (Milk Teeth) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು ಮಗುವಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹುಸಿಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳತೊಡಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು (Permanent Teeth) ಬರಹತ್ತವವು

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಕೋಮಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಮುರಿದು ಅಥವಾ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವವು ಸಣ್ಣವರೂ ದೊಡ್ಡವರೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಬೆಳೆಯಹತ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿಬಿಡುವವು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನುರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಾಗುವ ಕೆಲಸವು ಬಹಳ ಮಹತ್ತ್ವವಾಗಿರುವದು

ಗಂಟಲು —

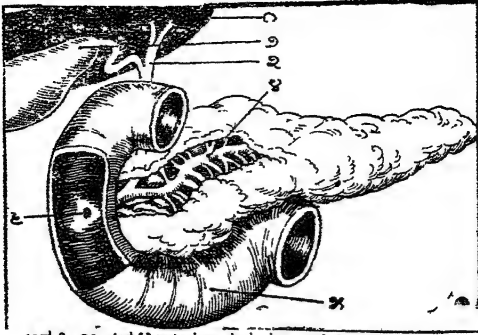
ಆಹಾರವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಮುದ್ದಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಅನ್ನನಾಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅನ್ನ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯು ಇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೧೪) ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸೇರಿದರೆ, ನಮಗೆ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ನಾವು ಕೆಮ್ಮಿ ಅದನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಯಂಥ ಒಂದು ಪಟಲವಿರುತ್ತದೆ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವದು ಆದರೆ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ನುಂಗಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ

ನಾವು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಣ್ಣುವದು ಎನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ್ದೆಂಬುದು
ವಾಚಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವದು.

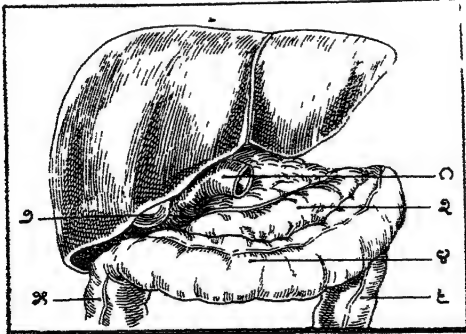
ಜರರ ಅಥವಾ ಅನ್ನಾಶಯವು —

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದೊಂದಿಗೆ ನುರಿಸಿದ ಅನ್ನವು ಅನ್ನನಾಳ
ದಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವದು ಈ ಅನ್ನಾಶಯವೆಂಬುದು (J)
ಆಕಾರದ ಒಂದು ಚೀಲವು (ಆಕೃತಿ — ೧೩) ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪದರುಗಳು
ಇರುವವು ತೀರಹೊರಗಿನ ಪದರು ಜರರದೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯ
ಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ರಸವನ್ನು
ಬಿಡುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗದಂತೆ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಈ ಪದರಿನ ಕೆಳಗೆ, ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ
ಪದರು ಇರುವದು ಈ ಪದರು ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದ ಒಳಗಿರುವ
ಅನ್ನವನ್ನು ಮಧನ (ಕಡೆಯೋಣ) ಮಾಡುತ್ತಿರುವದು ಈ ಮಧನ ಕ್ರಿಯೆ
ಯಿಂದ ಅನ್ನವು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣಾಗುವದು ಜರರದ ಮೂರನೇ ಪದರಿನಲ್ಲಿ
ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೂ ನರಗಳೂ ಜರರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಇರುವವು ಜರರದ
ಕಡೆಯ ಪದರು ಪ್ಲೇವ (ಲೀಳೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥ) ದಿಂದ ಕೂಡಿರುವದು

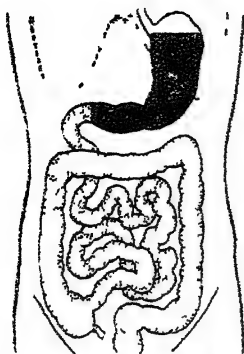
ಜರರದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಇಲ್ಲದಾಗ ಆದರೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ
ರಕ್ತವಿರುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅನ್ನವು ಜರರದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ,
ರಕ್ತವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಜರರದಲ್ಲಿ
ಆರಂಭವಾಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮಧನಕ್ರಿಯೆಗೆ ರಕ್ತವು ಬೇಕೇಬೇಕು
ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜರರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಯಾದ ಜರರರಸ
ವನ್ನು ಸುರಿಸಹತ್ತವವು ಈ ರಸದಿಂದ ಆಹಾರದೊಳಗಿರುವ ಸಸಾರ ಜನ
ಕಾಂಶವು (Protein) ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಹೊಂದಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದು
ಪಿಷ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇದಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಉಂಟಾದ ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ
ಜರರರಸದಿಂದ ಪಚನವಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಂಟವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ
ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಜೀರ್ಣ
ವಾದ ಆಹಾರವು ಮುಂಗರುಳನ್ನು (Duodenum) ಸೇರುವದು



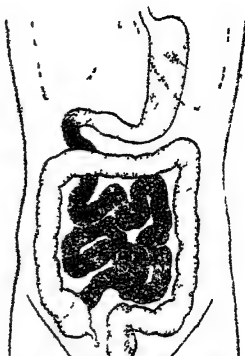
- ಅಕ್ಕತಿ ೧೭ (ಪುಟ೨೫) ಮುಂಗುರುಳು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಪಿತ್ತಾನಯ
 ೧ ಯಕೃತ್ತು ೨ ಪಿತ್ತಾಶಯ ೩ ಪಿತ್ತವಾಹಿನಿ
 ೪ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ರಸವಾಹಿನಿ ೫ ಮುಂಗುರುಳು
 ೬ ಪಿತ್ತವಾಹಿನಿಯೂ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ರಸವಾಹಿನಿಯೂ ತೆರೆಯುವ ಸ್ಥಳ



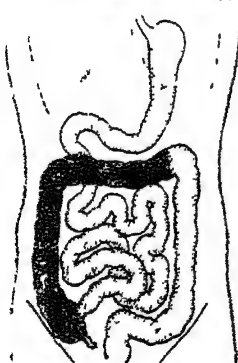
- ಅಕ್ಕತಿ ೧೯ (ಪುಟ೨೦) ಯಕೃತ್ತೂ ಸಮೀಪದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ.
 ೧ ಮುಂಗುರುಳು (ಕೊಯ್ಬು ತೋರಿಸಿದ್ದು) ೨ ಪಿತ್ತಾಶಯವು
 ೩. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೆದೋಜೀರಕಗ್ರಂಥಿ ೪. ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ
 ಅಡ್ಡಹೋದಭಾಗವು ೫ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿದಭಾಗವು
 ೬ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕಡೆಯಭಾಗವು



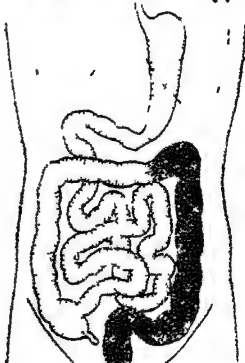
೦-೨ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೨-೫ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೫-೯ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ



೯-೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ

ಅಕ್ಷತಿ ೧೪ (ಪುಟ ೨೦)—ಅನ್ನದ ಮಾರ್ಗಕ್ರಮಣವು

ಜಠರ - ವಿಶಸ್ತ್ರಂತ್ರ - ಸಣ್ಣಕರುಳು - ದೊಡ್ಡಕರುಳು - ಗದದ್ವಾರ
ಇವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

(ಆಕೃತಿ ೧೭) ಮುಂಗರುಳು ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಆದಿ ಭಾಗವು ಇದು ಕುದರೆ ನಾಲಿಕೆಗೆ ಡೊಂಕಾಗಿವುದು, ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ವಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆ ನಾಗುವದು ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೂ ಮುಂಗರುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ವಟಲವಿದ್ದು, ಅನ್ನ ಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನಾಂಶವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಇದು ತೆರೆದು ಜೀರ್ಣಾನ್ನವನ್ನು ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡುವದ ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಒಂದು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ಒಂದು ಸಿತ್ತರಸವು, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಾದು ಸಿಂಡರಸವು (ಅಥವಾ ವೇದೋಜೀರಕ ರಸವು) ಸಿತ್ತರಸವು ಯ ಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಸಿತ್ತಾಶಯವೆಂಬ ಇಂದ್ರಿಯದೊ-ಗಿಂದ ಸಿತ್ತನಲಿಕೆಯದ್ದಾರಾ ಸ್ವಾದ ಸಿಂಡರಸದ ನಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಮುಂಗರು-ನಲ್ಲಿ ಬರುವದು ಸ್ವಾದುಸಿಂಡರಸವು, ಅನ್ನಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಸ್ವಾದುಸಿಂಡದಿಂದ (Pancreas) ನಲಿಕೆಯ ದ್ವಾರಾ ಮುಂಗರು-ನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ಈ ಎರಡೂ ರಸಗಳು ಪ್ರಾರಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಜರರರಸದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಆವು ವಾಗಿದ್ದ ಅನ್ನಾಂಶದ ಆವುತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು. ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪಿಷ್ಟವು ಮೇದಸ್ಸು ಈ ರಸಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವು ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ಮಾಲು ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗ ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವದು ಮೇದಸ್ಸು ಸಿತ್ತರಸ ಹಾಗೂ ವೇದೋಜೀರಕರಸವೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಸಾಬಾಣದ ನೊರೆಯಂತೆ ಆಗುವದು ಇಲ್ಲಿಯ ವಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವು ಹೆಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಕೆನೆಯ ಒಣ್ಣದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಸುಮಾರು ೨೦ ಫೂಟು ಉದ್ದವಾದ ಹಾಗೂ ಕೈ ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯು (ಆಕೃತಿ ೧೮) ಕರುಳುಗಳು ಜರರದ ಭಾಗವಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಇವುಗಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪದರು ಬಿನ್ನು ಹೂರಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವದು ಕರುಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಮಧನ

ಕ್ರಿಯೆಯು ಮುಂದೆಸಾಗುವದು ಇವುಗಳ ತೀರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೋಕ
ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದರು ಇರುವದು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ನಿರಿಗೆಗಳಿರುವ
ದರಿಂದ ಅನ್ನಾಂಶವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂ
ದಾಗುವದು ಈ ವದರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳೊಳಗಿಂದ
ಅಂತ್ರರಸವು ಅಂದರೆ ಕರುಣ ರಸವು ಅನ್ನಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುವದು
ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಬಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾಚಕರಸಗಳ ಅಂಶಗಳೂ ಇರು
ವದರಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿ
ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನ ಹೊಂದಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ
ಬರುವವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ
ಒಳಪದರಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು (ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು) ಇರುವವು
ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬೇರೆ,
ಉಳಿದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬೇರೆ
ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ
ನಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತಾಶಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸವು
ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುವದು (ಯಕೃತ್ತಿ
ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ
ನೋಡಿರಿ)

ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಅನ್ನವಾಗವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು
(ಅಕೃತಿ ೧೩) ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ೬ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿಯೂ
ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. — ೧ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವ ಭಾಗ ೨ ಅಡಿ
ವಾಗಿ ಹೋಗುವ ಭಾಗ ೩ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವ ಭಾಗ ಅಜೀರ್ಣಾನ್ನವು ಸಣ್ಣ
ಕರುಳಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ಅದು
ಅನ್ನ ಶೇಷವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇಳಿಯಗೊಡುವದು ಇದೇ ಪಟಲದ ಕೆಳ
ಗಡೆಗೆ ಒಂದ ತೆಳ್ಳಗಾದ ಎಲದ ಹುಳದಿಂದ ಭಾಗವು ಜೋತಾಡುತ್ತಿರು
ವದು (Appendix) ಇದ ವಿವರಹೊಂದಿ ಎತರ, ಅದರಿಂದ ಶೂಲೆಯೂ

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವದು. ಈ ರೂೀಗಕ್ಕೆ ' ಅಂವೆಂಡಿಸೈಪಿನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸಹ ಜರರಕ್ತೀರುವ ನಾಲ್ಕು ಸದರುಗಳೂ ಇರ ವವು ಈ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನ್ಯಾಂಶವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಲದೊಳಗಿನ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವದರಿಂದ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವನು. ಇವ ರಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು ಗಳಿಂದ ವ ಧನ ಪ್ರಿಯೆಯು ನಡೆದು ಮಲವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು. ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಅದರ ಆಕುಂಚನದಿಂದಲೇ ಮಲವು ಹೊರಗ ಹೋಗುವದು.

ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅಹಾರದ ವಚನ ಪ್ರಿಯೆಯು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿಯುವದೆಂದು ಗೂತ್ತಾಗ ವದು. ಇದರ ಒಳಗಿನ ವದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೇಶರಕ್ತನಾಹಿನಿಗಳು ಜೀರ್ಣವಾದ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಸಿಷ್ಟವಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವವು. ಅದರಂತೆ, ಜೀರ್ಣ ವಾದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಬೇರೆ ರಕ್ತನಾಹಿನಿಗ ದ್ವಾರಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳದ ಮುಖಾಂತರಾಗಿ ರಕ್ತಾಶಯವನ್ನು ಸೇರಿ ವವು. ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಟ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಕೇಳುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸು ಜಮೆಯಾಗುವದು. ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ದುಂಡಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಯಕೃತ್ತು — ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು (ಆಕೃತಿ ೧೯) ಇದರ ತೂಕವು ೩-೪ ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ಇರುವದು. ಇದರ ಬಹುಭಾಗವು ಬಲಗಡೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಸಕ್ಕಿಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವದು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಚನಪ್ರಿಯೆಯು ಮುಗಿದು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನ ರಸಗಳು—ಸಸಾರಜನಕ, ಸಿಷ್ಟ ಮೊದಲಾದವು ಕೇಶರಕ್ತನಾಹಿನಿಗಳಿಂದ

ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯಕ್ಕನ್ನೀಲೆ (Portal Vein) ಯವ್ವಾರಾ ಯಕ್ಕತ್ತಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವವು ಪಿಷ್ಟದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರ್ಕರಾಕಣಗಳು (Glucose) ಕಲವು ಭಾಗವು ಯಕ್ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಪಿಷ್ಟಶರ್ಕರ (Glycogen) ಯ ರೂಪದಿಂದ ಯಕ್ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವದು ಉಳಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರ್ಕರಾಕಣಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವಲನಹೊಂದಿ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವವು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಯುವಾಗ ಅಧನಾ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಸ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಯಕ್ಕತ್ತಿನೊಳಗಿನ ಶರ್ಕರಾಸಂಗ್ರಹದೊಳಗಿನ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಒದಗುವವು

ಇದರಂತೆ ಸಸಾರಜನಕವು (Protein) ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಯಕ್ಕತ್ತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಕಲವು ಭಾಗವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವುಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೂ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವದು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಉದ ಭಾಗವನ್ನು ಯಕ್ಕತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು ಒಂದರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗಂಧವಾಯುರೂಪವಿದ್ದು ಅದು ಮೂತ್ರಲವಣದ ರೂಪದಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ವೇಹದ ಹೊರಗ ಹೋಗುವದು ಇನ್ನೊಂದು ನದಾರ್ಥವು ನಿರ್ಗಂಧವಾಯು ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಅದರಿಂದ ಹೊರಟ ಶರ್ಕರಾಕಣಗಳನ್ನು ಯಕ್ಕತ್ತು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಯಕ್ಕತ್ತು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವದು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಪಿತ್ತರಸವು ಬೇಕಾಗುವದು ಇದು ಯಕ್ಕತ್ತಿನ ಕಾರಖಾನೆ

ಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸವಾಹಿನಿಯ ದ್ವಾರಾ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ನೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವದು. (ಆಕೃತಿ ೧೭) ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮವು (ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನಾಂಶವು) ಇಳಿಪಾಗ ಪಿತ್ತರಸವು ಅಲ್ಲಿಗ ಹೋಗಿ ಮೇದೋ ಜೀರಕರಸದೊಂದಿಗೆ ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯ ವೇದಸ್ಸನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಪಿತ್ತರಸದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲದೊಡನೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವದು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವು —

೧ ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವದು

೨ ಸನೆದು ಹೋದ ಹಳೆಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಮೊದಲಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವದು

೩ ಕರುಳಿನಿಂದ ಬಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷವಾಗುವಂತೆ ರೂಪಾಂತರಿಸುವದು

ಸ್ವಾದುಪಿಂಡವು ಅಥವಾ ಮೊದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು — (ಆಕೃತಿ ೧೭) ಇದು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮುದಾಯವಾಗಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮುಂಗರುಳಿನಿಂದ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವದು ಇದರ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ವಾಚಕರಸಗಳು ತಯಾರಾಗುವವು ಒಂದು ರಸವು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಪಿಷ್ಟವನ್ನೂ, ಮೂರನೇದು ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ ಅರಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವವು ಈ ರಸಗಳು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತವಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶದಿಂದ ಬಂದ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತವಾದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಕ್ಷಾರಮಯ ಮಾಡುವವು ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಬಂದು ಕೂಡುವದರಿಂದ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

ವಂದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ಅಂತ್ರರಸವು ಬಂದು ಕೂಡಿವಾಗ ಆಹಾರ ದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳ ವೇಲೂ ಪರಿಣಾವ ವಾಗಿ ಅವುಗಳ ವಚನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗುವದು

ಸ್ವಾದುಪಿಂಡರಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿದ್ದು 'ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್' ಎಂಬ ರಸವನ್ನು ಅವು ತಯಾರಿಸುವವು ಈ ರಸವು ಇಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು ಈ ರಸದ ಉಪಯೋಗವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳನ್ನು (Glucose) ಒಡೆದು, ಅವು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಅಣುಕೋಶ ಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಕೃತವಾಗಿ 'ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್' ರಸವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹುಟ್ಟಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧು ಮೇಹವೆಂಬ ರೋಗವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು. ಅದರಿಂದ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುವದು

ಪ್ಲೀಹೆ ಅಥವಾ ಗುಲ್ಮವು — (ಅಕೃತಿ ೨೦) ಇದು ಐದು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಎರಡು ಇಂಚು ದಪ್ಪದ ಇಂದ್ರಿಯವಿದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎಡಗಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಇದರ ಬಣ್ಣವು ದಟ್ಟ ಕೆಂಪು ಇದು ಸ್ವಂಜಿನಂತಿ ಭಿದ್ರಮಯವಾಗಿರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ತಂತುಮಯವಾದ ಆವರಣವಿರುವದು ಇದರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಜಮೆಯಾಗುವವು ಸವೆದ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ನಾಶವಾಗಿ, ಮಂದೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಹೋಗುವವು ಯಕೃತ್ತಿ ನೊಳಗೆ ಈ ಒಡೆದ ಗೋಲಕಗಳ ಬಣ್ಣವು ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳ ನಾಶವಾಗುವವು ಆಗ ನಾಶವಾದ ಗೋಲಕಗಳನ್ನು

ಯಶ್ಯನ್ನೀಲೆಯ ದ್ವಾರಾ ಯಶ್ಯತ್ತಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು, ಹೊಸ ರಕ್ತಗೋಲಕ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಪ್ಲೀಹೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವು ಬೀಳುವದು ಈ ಕೆಲಸವು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಗದಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು -ದು ಈ ತನ್ನ ಹೆಣಗಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಹೊಂದಿ ಉಬ್ಬುವದು

ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ — (೧) ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವದಷ್ಟೇ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸಣ್ಣಗುವದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿರುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವಾಗಲೂ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಅದನ್ನು ಚಲಿಸುವಾಗಲೂ ಲಾಲಾರಸವು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಪಿಷ್ಟವನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಅಂಶತಃ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನುರಿಸದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗುವದರಿಂದ ಅದು ಸಣ್ಣಗದೆ, ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಕೂಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವದು ಪಿಷ್ಟವೂ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಹಾಗೇ ಉಂದು ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವವು ಲಾಲಾರಸವು ಅನ್ನದೊಡನೆ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ ಈ ಲಾಲಾರಸವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆಗಳ ವಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿಸಿ ಸಣ್ಣಮಾಡುವದು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

(೨) ಉಂಡಮೇಲೆ ನಾವು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅನ್ನಾಂಶಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಹತ್ತುವವು ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯು ನಾರ ಹತ್ತುವದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗಿ ಒಸಡೆಯನ್ನೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು (Enamel) ತಿನ್ನಹತ್ತುವವು ಇದರಿಂದ ಒಸಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹುಟ್ಟಿ, ಹಲ್ಲುನೋವು ಉಂಟಾಗುವದು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನಾಲು

ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆ, ಒಂದೇ ಸವನೆ ದುರ್ಲಭಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಅವುಗಳ ಬೇರುಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿ ಅವು ಅಲುಗಾಡುತ್ತವವು ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಹಳ್ಳುಗಳನ್ನೂ ಬಯಲುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೋಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು

(೩) ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಾಯಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳೂ ವೇಯಗಳೂ ಯಾವವೆಂಬದನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೂ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದಲೂ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಾದ, ಅತಿ ಖಾರವಾದ, ಅತಿ ಹುಳಿಯಾದ, ಅತಿ ಬಿರುಸಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಡೆಂದೆನಿಸುವದು, ಆದರೆ ಇಂಥ ದುಷ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶರಣರಾಗಿ ಅಥವಾ ಜನರ ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಂಕಟವು ಒದಗುವದು ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಾದ ಅಥವಾ ಖಾರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರ ಅವಸ್ಥೆ ಏನಾಗಬೇಕು? ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವದರುಕ್ರಮೇಣ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಚಳಿಯಿಂದ ಜರರರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಟ್ಟಾಗಬಹುದು ಹೀಗೆ ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಒದ್ದಾಡಬೇಕಾಗುವದು ಈ ರೀತಿ ಹೆಣಗಾಡುವಾಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜರರವಾಗಲಿ ಕರುಳುಗಳಾಗಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅಸವರ್ಥವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಆಗ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅವು ಹೊರಗೆ ದೂಡುವವು ಆಗ ನಾವು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಕೆಲಕಾಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ನಾವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವವು ಇದೊಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಮತ್ಕಾರವೇ ಸರಿ

(೪) ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕಾಗುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನಾದ ಆಹಾರ ವೆಂದು ಹೆಸರು (ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ಮೀಮಾಂಸೆಯ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ) ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಹ ನಮ್ಮ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಕೂಡದು. ನಾವು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಉಂಡರೆ, ಅದು ಪಚನ ವಾಗದೆ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವದು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಉಣ್ಣುವದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ರಕ್ತ ವಾಗಲಿ ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ ನಾವು ಉಂಡದ್ದು ಎಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತ ಗತವಾಗುವದೋ ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಾಭವುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರಾ ತುಂಬಿ ಬಿಡುವದಕ್ಕಿಂತ ನಾಲ್ಕು ತುತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉಣ್ಣುವದೇ ಹಿತಕರವಾದದ್ದು ಉಂಡ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹೊಪ್ಪು, ಜಡವೆನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಉಂಡೆವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು

(೫) ಉಣ್ಣುವಾಗ ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಕುಡಿಯ ಬಾರದೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿದೆ ಕೆಲವರು ಉಣ್ಣುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದಂತಲೂ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಂತಲೂ ಹೇಳುವದುಂಟು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಜರರರಸವು ತೈಗಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯು ವಾರದೆಂಬುದು ನಿಜ ಆದರೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಡಿಕೆಯಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಗಲಾರದೆಂದೂ ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ. ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಆ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಾಸಿನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಉತ್ತಮ ವದ್ಧತಿಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ತಾಸು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆ ನೀರು ಹವೆಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಇದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ.

(೬) ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಾಗಲಿ ದೋಷಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಅವುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಅಧವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬೀಜಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜರರರಸವು ನಾಶಮಾಡಿ ಬಿಡುವದು ಆದರೆ ರೋಗ ಬೀಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ದರೆ, ಅಧವಾ ನಮ್ಮ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ರಕ್ತವೂ ಮರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ರೋಗಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕಲಸವು ಬಹಳ ಶ್ರಮದಾಯಕ ವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೇನೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು.

(೭) ನಮ್ಮ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ವಚನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ನಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನಂಟುಮಾಡುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವು ಸಹ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅತ್ಯಶನ ದಿಂದಾಗಲಿ, ಸದೋಷವಾದ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆ ತಡೆಗಳುಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ನಮಗೆ ಆದರೆ ಅರಿವುಂಟಾಗುವದು ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಲ ದ್ವಾರದಿಂದ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು (ಚಕ್ರತಿ ೨೧) ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವು. ಇದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯು ತಡವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ತೀವ್ರವೇ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಜಾಡಿಸಿ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಎರಡೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇವೆರಡೂ ದೋಷಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಹಿತಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರಸೇವನ, ಜಲಪಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ವಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು

ಸದೋಷವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಕೊಟ್ಟಿ ನೋವು, ಕರುಳು ನೋವು, ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲದೆ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯ ಹೆತ್ತುವವು ಇವು ಕರುಳುಗಳ ಒಳ ಕವಚವನ್ನು ಕೆಡಿಸಹೆತ್ತುವದ ಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಯಕೃತ್ತಿಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೂ ಸ್ವಾದುಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಸಾಗಿ,

ಅವುಗಳ ಸಾಗವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನ, ನೀರುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾಧಿಸಲಾರವು

(೮) ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ, ಅಂಗಧಾವತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದೂ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದೂ ಒಳಿತ್ತಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಊಟವಾದಕೂಡಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರಂಭವಾಗುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವದು ಅಂಗಧಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ. ಅದುದರಿಂದ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ೨ ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವದು ಒಳಿತ್ತಲ್ಲ.

(೯) ಅದರಂತೆ ವಿಶೇಷವಾದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವಾದ ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ರಕ್ತವು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಊಟಮಾಡುವದು ಹಿತಕರವು

(೧೦) ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆತ್ತುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ, ಆಗ ಅನ್ನ ಕೋಶವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕು ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಬೇಕಾದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨ ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಮಲಗಬೇಕು

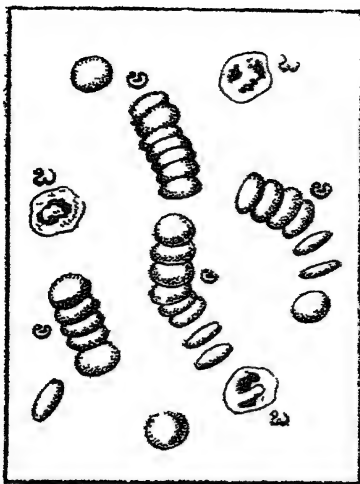
೬. ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು.

ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೇಂಬ ಮಾತು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಈ ರಕ್ತವು ಹೃದಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುವಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿ (ಬೆವರಿನ ಚೀಲ), ಪುಪ್ಪುಸ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವದೂ ರಕ್ತದ ಕರ್ತವ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಎಂಟು ಬೇಕು ಇದಕ್ಕೇ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವೆಂದು ಹೆಸರು

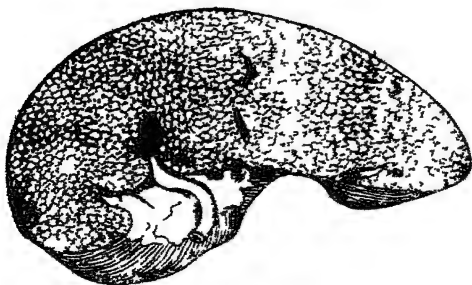
ರಕ್ತದ ಘಟಕಗಳು — ಒಂದು ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಟಾಚಣಿಯಿಂದ ಬೊಟ್ಟಿನ ತುದಿಗಿ ಜಿಜ್ಜಿದರೆ, ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತವು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವು ಹೊರಗಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಮುಂದೆ ರಕ್ತವು ಬರುವದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಯಾಕಂದರೆ ಆಗ ರಕ್ತದೊಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಸೂಜಿಯಿಂದಾದ ಭಿದವು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ರಕ್ತವು ಮುಂದೆ ಹರಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಯಂತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಥ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಘನರೂಪವಾದ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕಾಣುವವು ಇವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಂಪು, ಕೆಲವು ಬಿಳಿ ಇರುವವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫೦೦ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಿಳಿಯ ಕಣವು ಇರುವದು ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಬಹಳವಿರುವದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಕೆಂಪು ಕಾಣುವದು

ರಕ್ತಘಟಕಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯು ವನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ



ಅಕ್ಕತಿ. ೨೯ (ಪುಟ ೩೭) ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳ. (ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು)
 ಅ - ಕೆಂಪು (ಗೋಲಕಗಳು) ಬ - ಬಿಳಿರಕ್ತಗೋಲಕಗಳ



ಅಕ್ಕತಿ ೨೦ (ಪುಟ ೩೨) ಪ್ಲೀಹೆಯ ಒಂದುಭಾಗ - ಬರಿಗಣ್ಣಿನ ನೋಟ

ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡ. ಅದನ್ನದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವವು ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಜ್ವಲನಕ್ರಿಯೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಳೇ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸವೆದು ನಾಶಹೊಂದಿ, ಹೊಸ ಜೀವಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು ಜ್ವಲನಕ್ಕೆ ಪಾಣವಾಯುವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಈ ಜ್ವಲನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವಾಯುವು ಹುಟ್ಟುವದು ಈ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಹೊತ್ತಕೊಂಡು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸಗ-ಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕಲಸವನ್ನು ಈ ಕಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ಮಾಡುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಂಪಾಗುವದು ಅಂಗಾರಾವ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಇರ ವದು

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವೂ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಮಿಗಳನ್ನೂ ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವದೇ ಇವುಗಳ ಕಲಸವು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೇಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗ-ಗೆ ಸಾಗಿಸುವದು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು — ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವದು. ಈ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಹೃದಯವೇ ಉಗಮವೆಂದ. ಹೇಳಬಹುದು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಟ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಮೊದಲು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳ-ಲ್ಲಿ, ಅನಂತರ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಕಡೆಯ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಬಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಅತಿ ತಿಳುವಾಗಿರುವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾವಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋಗಿ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವಾಯುವೂ

ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೋಗಿ ಸವೆದ ಜೀವಾಣುಗಳೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುವವು ಆಗ ರಕ್ತವು ಮಲಿನವಾಗಿ ಪುನಃ ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಲಿಕೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತದ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವವು ಈ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಸ್ನೇಹಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಪುನಃ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರುವದು ಆ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾವ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರುವದು

ಹೃದಯದ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ — (ಆಕೃತಿ ೨೩)

ಹೃದಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲ್ಪಡುವ ರೀತಿಯು ತುಂಬಾ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಹೃದಯವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇರುವದು, ಇದು ಸ್ನಾಯುವುಮಯವಾದ ಎರಡು ಚೀಲಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಬಲಗಡೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೂ ಎಡಗಡೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಮಾಂಸದ ಒಂದು ಪರದೆಯಿದ್ದು ಅದು ಎರಡೂ ಚೀಲಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿದ್ದು, ಮೇಲಿನ ಚೀಲಕ್ಕೆ 'ಹೃತ್ಪರ್ಣ ವೆಂದೂ' ಕೆಳಗಿನ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಪ್ರಾಯಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು ಹೃತ್ಪ್ರಸ್ಥಿಗೆ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆಯೂ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ತಿರುಗಿ ಮೇಲೆ ಎರಡಂತೆಯೂ ಯೋಜನೆ ಇದೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಬಲ ಹೃತ್ಪರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಲಾಗಿ ಅದು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಅಕುಂಚನ ಕೂಂಡುವದು. ಆಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ತೆರೆದ ಪಟಲದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಲ ಹೃತ್ಪ್ರಸ್ಥಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವವ ಆಗ ಬಲ ಹೃತ್ಪ್ರಸ್ಥೆಯು ವಿಸ್ತರಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅದು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಮೇಲಿನ ಪಟಲವು ಮುಚ್ಚುವದು.

ಅನಂತರ ಬಲ ಹೈತ್ಯುಚ್ಚಯು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಅದರೊಳ
ಗಿನ ರಕ್ತವು ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ-ಕ-ಗಳ ದ್ವಾರಾ ಎರಡೂ ಸ್ವಪ್ನಸಗಳಿಗೆ
ಹೋಗುವದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿ
ರುವ ವಾಣಿಯುನನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನ
ವನ್ನ ತಿರುಗಿ ಕೂಟ್ಟು ಬಿಡುವದು. ಹೀಗೆ ೭ ಧೀಕರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ
ರಕ್ತವು ಸ್ವ-ಕೇಶನಲಿಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಾ ಎಡ ಹೃತ್ಕರ್ಣದಲ್ಲಿ
ಬಂದು ಸೇರುವದು. ಈ ಕರ್ಣವು ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕುಂಚನ
ಹೊಂದುವದು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಳಗಿರುವ ಪಟಲವು ತೆರೆಯುವದರಿಂದ
ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಎಡ ಹೃತ್ಯಕ್ಷಿ ಹರಿದು ಬರುವದು. ಮುಂದೆ ಎಡ ಹೃತ್ಯಕ್ಷಿಯು
ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಅಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಅದರೊಳಗಿನ ರಕ್ತವು ಒಂದು
ದಂಡ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸೇರಿ, ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಾಖಾನಾಳಗಳಿಂದಲೂ ಕೇಶ
ನಲಿಕ-ಗಳ ಪರಾ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ-ಗಳ ಹೊಗೆವು ಟ್ಟುವದು.

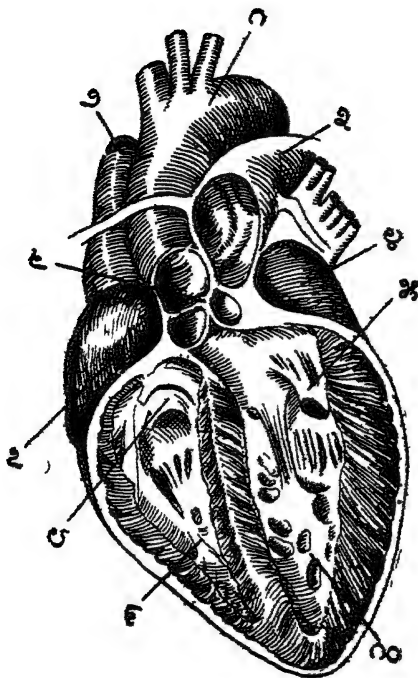
ರಕ್ತವು ಹರಿಯುವ ಬಗೆ — ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳು
ಸಹ ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಕೋವೆಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳ ಆಕುಂಚನ
ಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು
ಹೇಗೆಂದರೆ— ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳದ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಾ
ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಕುಂಚನವನ್ನು ಮಾಡುವದು. ಅದರಿಂದ
ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಹಿಂದಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ
ವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೀಗೆ ಮುಂದು
ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ರಕ್ತನಲಿಕ-ಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತವು
ವದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಾಖಾ
ಮುಂದಿನ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಕ್ರಮ
ದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹರಿಯುತ್ತಾ ವುನ ಹೃತ್ಕರ್ಣವನ್ನು ಬಂದು ಸೇರುವದು.
ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತಾಶಯವೂ ರಕ್ತನಾಳ ನಲಿಕೆಗಳೂ ರಬ್ಬರಿನಂತೆ ಸ್ಥಿತಿ
ಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಭಾಗಗಳು ಕ್ರಮದಿಂದ
ಮೊದಲು ಆಕುಂಚನ ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಣ ಹೀಗೆ ಹೊಂದುತ್ತ ಹೋಗುವದು.

ರಿಂದ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣವು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವದು.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು — (ಆಕೃತಿ ೨೪)

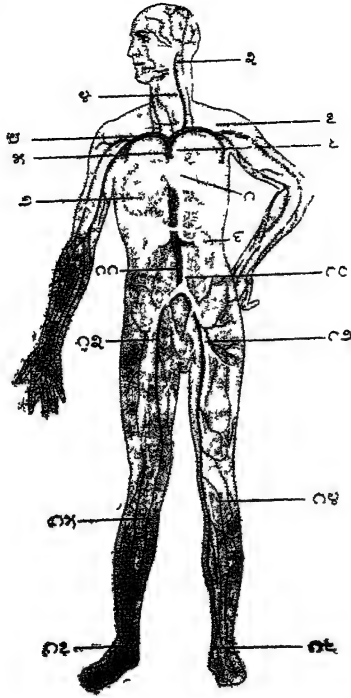
ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಶಬ್ದ ರಕ್ತವು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುವದೆಂಬದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಈ ರಕ್ತವು ಮೊದಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾ-ದೋಳಗಿಂದ ಗೂರ್ವವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ವೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಹಾರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ರಕ್ತಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ನಾಳಗಳಿಗೂ 'ರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ರಕ್ತಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಾಳಗಳಿಗೂ 'ನೀಲಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ರೋಹಿಣಿಯು ಅರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದೂಡ್ಡದಾಗಿರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಮಹಾರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು ಇದರ ವ್ಯಾಸವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಇಂಚು ಇದು ಮೊದಲು ಹೊರಡುವಾಗ ಗೂರ್ವವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಅನಂತ ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದಿರುವದು. ಇಲ್ಲಿ ಇದರೊಳಗೆ ಎರಡು ರೋಹಿಣಿಗಳಾಗಿ ಒಂದು ರಕ್ತಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು ಮುಂಚೆ ಗೂರ್ವವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಾಖೆಗಳಾಗುವವು ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಅಧೋ ಜಿಹ್ವಾ ರೋಹಿಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವದು ಈ ರೋಹಿಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಾಖೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ವಕ್ರ ಸ್ಥಲ, ಹಗಲು, ಕತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಭಜ, ನಂಗೈ, ಅಂಗೈ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇಷಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಸುವವು.

ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯಿಂದ ಅಧೋವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ಹೊರಟ ರೋಹಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಖೆಗಳಾಗುವವು ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಅನ್ನಾಶಯ, ಪ್ಲೀಹೆ, ಸ್ವಾದುದುಪಿಂಡ, ದೀಪ್ಯತ, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೊದಲಾದ



ಅಕ್ಕತಿ ೨೩ (ಪುಟ ೩೮)—ರಕ್ತಾಶಯದ ಸಂಚಲನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳೂ

- | | | |
|---------------------|---------------|-------------------|
| ೧ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ | ೨ ಮಹಾನೀಲಿ | ೩ ಫುಫ್ಫುಸರೋಹಿಣಿ |
| ೪ (ಹೃದಯ)ಎಡಕುಪ್ಪೆ | ೫ ದ್ವಿದಲದ್ವಾರ | |
| ೬ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಪಟಲ | ೭ ಬಲಕುಪ್ಪೆ | |
| ೮ ತ್ರಿದಲದ್ವಾರ | ೯ ಬಲಕರ್ಣ | ೧೦ ಹೃದಯದ ಎಡಕುಪ್ಪೆ |



ಅಕೃತಿ ೨೨ (ಪುಟ ೪೧) — ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು

- ೧ ರಕ್ತಾಶಯ (ಅಧವಾ ಹೃದಯ) ೨ ಪುಷ್ಪಸಗಳು
- ೩ ಗ್ರೀವಾನೀಲೆ ೪ ಗ್ರೀವಾರೋಹಿಣಿ ೫ ಖಾರ್ಷ್ಮಮಹಾನೀಲೆ
- ೬ ಖಾರ್ಷ್ಮಮಹಾರೋಹಿಣಿ ೭ ಅಧೋಜತ್ತುರೋಹಿಣಿ
- ೮ ಅಧೋಜತ್ತುನೀಲೆ ೯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ೧೦ ಅಧೋರೋಹಿಣಿ
- ೧೧ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ ೧೨ ಜಂಘಾರೋಹಿಣಿ ೧೩. ಜಂಘಾನೀಲೆ.

ಬೊಂಕದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರೇಷಿಸುವವ .
ಅಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಲಗಾಲಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಎಡಗಾಲಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅಂಗಾ-
ಲಗಳ ನೆರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು
(ಅಕೃತಿ ೨೨)

ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯು
ಈ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ, ಪ್ರೇಷಣೆಯನ್ನು
ಮುಟ್ಟಿಸುವದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ
'ನೇಹಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಚಲನೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಇನ್ನೊಂದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ
ಹೊರಟು, ಎರಡೂ ಘ್ರಾಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ತಿರುಗಿ ರಕ್ತಾಶಯದ ಎಡ
ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಇದರ ಮಧ್ಯೇಶವು ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಿದ್ದು
ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮ
ಸರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಲ ಹೃತ್ಪ್ರಾಂ-
ಯಿಂದ ಹೊರಟ ರೋಹಿಣಿಗೆ ಘ್ರಾಣ್ಯಮಹಾರೋಹಿಣಿಯೆಂತಲೂ, ಎಡ
ಹೃತ್ಪ್ರಾಂಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೂಡುವ ನೀರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಹಾನೀಲಿಯೆಂತಲೂ
ಹೆಸರು ಈ ರೋಹಿಣಿಗಳು ಸಹ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಮುಂದೆ
ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ, ತನ್ಮು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವು

ಮೂರನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಒಂದು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ನಮ್ಮ ಉದರದಲ್ಲಿ
ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಅನ್ನಾಶಯ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯು-
ತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನ್ನರಸವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ
ಕೊಂಡು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಬರುವದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಯಕೃತ್ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ'
ಎಂದೂ, ಅನ್ನರಸಮಿಶ್ರವಾದ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಈ ನೀರಿಗೆ ಯಕೃದಾ-
ನ್ಮುಖನೀಲಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನರಸದ
ಮೇಲಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ (ಅಕೃತಿ ೨೫)

ರೋಹಿಣಿಗಳ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶ
ವಾಹಿನಿಗಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ, ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ

ನಾಸ ಮೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತ
ವಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವಾಗ ರಕ್ತವು
ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸವಕಳಿಯಿಂದಲೂ ಜ್ವಲನದಿಂದಲೂ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ
ಆಗ ಅದರ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಹೋಗಿ, ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀಲವರ್ಣದ್ದಾಗುವದು
ಆಮೇಲೆ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಕೇಶ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೊಳಗಿಂದ ದೊಡ್ಡನಲಿಕೆಗೆ
ಳೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯಹತ್ತುತ್ತದೆ ರಕ್ತಾಶ
ಯದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಈ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು,
ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ನಾಳವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ ಈ ನಾಳಕ್ಕೆ ಮಹಾ
ನೀಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ
ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ
ಅಶುದ್ಧವಾದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಮಹಾನೀಲೆ
ಯೊಳಗೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆ' ಯೆಂದು
ಹೆಸರು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪಚನೇಂದ್ರಿಗಳಿಂದ ಬಂದ ಅನ್ನರಸವು ಸಹ ಅಲ್ಲಿಯ
ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಈ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆಯನ್ನೇ
ಸೇರುತ್ತದೆ ಅಧೋಮಹಾನೀಲೆಯು ಈ ಎಲ್ಲರಕ್ತವನ್ನು ರಕ್ತಾಶಯದ
ಬಲಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ,
ಎಸೆ, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದ ರಕ್ತಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡಿದ ರಕ್ತವು
ಸಹ ಸಣ್ಣದೊಡ್ಡ ನಲಿಕೆಗಳೊಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ಒಂದು ಮಹಾನೀಲೆಯ
ದ್ವಾರಾ ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದುಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀಲೆಗೆ 'ಉರ್ಧ್ವ
ಮಹಾನೀಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು

ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ರಕ್ತಾಶಯದ ಬಲಕರ್ಣದಿಂದಾ ಬಲಕುಕ್ಷಿಗೂ ಆ
ಮೇಲೆ ಫುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಾಶಯದ
ಎಡಕರ್ಣಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಕುಕ್ಷಿಗೂ ಬರುವದು ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ
ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ದ್ವಾರಾ ದೈಹಿಕ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಮೇಲೆ ವಿವರ
ಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವದು

ಹೃದಯವು ಒಂದು ಜೋಡು ಪಂಪು — (ಆಕೃತಿ ೨೩)

ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದೂ ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸುವದೂ ಹೃದಯದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಈ ಕಾರ್ಯವು ಕೂಸು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಜೀವಂತವಿರುವವರೆಗೆ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿಯೂ ಎಚ್ಚರ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಪ್ನ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಖಂಡವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವದು ಎಡಬಲ ಹೃತ್ಪರ್ಣಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಕುಂಚನವನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಅದರಂತೆ ಹೃತ್ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಕುಂಚನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಅದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಈ ಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಲಬದ್ಧವಾದ ಕ್ರಮವುಂಟು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ ಈ ಚಲನೆಯು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೭೨ ಸಾರಿ ನಡೆಯುವದು ಈ ಚಲನೆಗೆ ' ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ (ಹಾರವಿಕೆ) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೃದಯದ ಒಂದು ಮಿಡಿತದಿಂದ ಸುಮಾರು ೩ ಸೇರಿನಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ, ಅಷ್ಟೇ ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸಲ್ಪಡುವದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧-೧.೫ ಪೌಂಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ಗ್ಯಾಲನ್ ರಕ್ತವಿರುವದು ಹೃದಯವೆಂಬ ಪಂಪಿನಿಂದ ಇಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ತನ್ನ ಸುತ್ತನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ತಿರಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುವದು. ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಮಾಡುವ ಈ ಕೆಲಸವು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ೫೦೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ವರೆಗೆ ಎತ್ತವ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಸೇರು ಮಾತ್ರ ತೂಕವಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಇಷ್ಟೊಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾಡುವದು, ಈಶ್ವರ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಯಾವ ಪಂಪೂ ಇದನ್ನು ಸರಿಗಟ್ಟಲಾರದು.

ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವೂ ಪ್ರಾಣವೂ :— ಸರಾಸರಿ ಒಂದು ಸೇಕಂಡಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೃದಯದ ಹಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಎಡಮೊಲೆಯ ತುದಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆರಳು ಇಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಾರುವಿಕೆಯ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಅನಂತರ ಕೇಶನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ಸಾಗುವದು ಯಾವದೊಂದು ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟರೆ, ನಮಗೆ ಈ ಮಿಡಿತವು ತಿಳಿಯುವದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಾಡಿ' ಯೆಂದು ಹೆಸರು. ನಮ್ಮ ವಣಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡುವದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದ ನಾಡಿಯ ಮೇಗವು ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ, ಪ್ರೌಢವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೭೨ ಸರತಿಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಮುಂದೆ ಇಳವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ೬೦ ರ ವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಪ್ರಾಣಿಯು ಜೀವಂತವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವು ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆವಾಗಿರುವಂತೆ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವೂ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕವಾದ ಚಿಹ್ನೆವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಿಡಿತವು ಯಾವದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಂತರೆ, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯನು ಸಂಭವಿಸುವದು.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ — ಹೃದಯವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ ? ಇಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— ಹೃದಯದ ಕರ್ಣಗಳು (Auricles) ಒಮ್ಮೆ ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೩ ಸೇಕಂಡು ಹತ್ತುವದು. ಈ ಆಕುಂಚನವು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಶಿಥಿಲವಾಗುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ೩ ಸೇಕಂಡಿನ ವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದು. ಅದೇ ಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಳಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಅಥವಾ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ

ಕಳಿಸಿಕೊಡುವವು ಹೀಗೆ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಶ್ರಮವೂ ಶಿಥಿಲತೆ ಅಧವಾ ವ್ರಸರಣದಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಿಗುವದರಿಂದ ಹೃದಯವು ಎಡಬಿಡದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲಿಕ್ಕೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಲಿ, ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೂ ನರಗಳೂ — ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಿರುವದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುವದಿಲ್ಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಮಿಡಿತವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತಗಳೂ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವೇಗದಿಂದ ಸಾಗುವವು ಉದಾ— ನಮಗೆ ಅಂಜಿಕೆಯುಂಟಾದಾಗ ಹೃದಯವು ‘ಡನ ಡನ’ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಿಂದ ಹಾರಹತ್ತುವದು ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಅವು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗುವವು ನಾವು ಸಿಟ್ಟಿಗೆದ್ದಾಗ ಸಹ ಹೃದಯವು ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ ಹಾರಹತ್ತುವದು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವವು ಮೋರೆಯೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವವು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮೋರೆಯು ಅಧವಾ ಗಲ್ಲಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ— ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟಿ ನರಗಳು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು ಅಂಜಿಕೆಯಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಮಿದುಳಿನಕಡೆಗೆ ಭರದಿಂದ ಹರಿಯಹತ್ತುವದು ಆಗ ಮೋರೆಯ ಮೇಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೋರೆಯು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗುವದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಸಹ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಭರದಿಂದ ಸಾಗುವದು ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಬಿಡುವವು ಇದರಿಂದ ಮೈ ಉಬ್ಬುವದು.

ನೋರೆಯು ಹೊಳೆಯುವದು ಅದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುವವು ಯಾಕಂದರೆ, ಕೃದಯಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೂ ಸಂಕೋಚ ವಿಸ್ತರಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನರಗಳು ವಿ ದುಳಿನಲ್ಲಿರದೆ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ (Medulla) ಇರುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನಂದ, ದುಃಖ, ಸಿಟ್ಟು ಇವುಗಳ ಅನುಭವವಾದಾಗ ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ನಡೆಯುವವು ಅದರಂತೆ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ಅಲ್ಲಿಯ ನರಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸುದ್ದಿಯು ಮುಟ್ಟಲು ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೇರೆ ನರಗಳು ಜರದದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಅದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದ ಒಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವು ಪರಿಮಿತವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕಾಗುವದು ಅದರಂತೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ವಿ ದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸೂಸುವವು ಆಗ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ಅಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವವು ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾರ್ಥಿನವಾಗಿರದೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ನಡೆಯುವವು ಹೃದಯದ ವೇಲೆಯೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುವಂಥ ಈ ನರಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರದೆ ಅದರ ಕೆಳಗಿನ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವವು

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು.

೧ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ, ನಾವು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ, ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾಕಂದರೆ, ಆಗ ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಬೇಕಾಗುವದು.

ಆಗ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಂದವಾಗುವದು.

೨ ಸಿಟ್ಟು, ಅಂಚಿಕೆ ದುಖು, ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದಾಗ, ವಿ ದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಯಬೆ-ಕಾಗುವದು ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವು ದೊರೆಯದ ಮೂಲಕ ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು

೩ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯಕ್ಕೆ ಬರತಕ್ಕ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗಿ ಅಪಚನಬಾಧೆಯು ಸಂಭವಿಸುವದು

೪ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಆಗ ಮೈಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳೂ ತೆರೆದಿದ್ದು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಚಳಿಯೆನಿಸುವದು ಈ ಚಳಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾ ಮಾನವನ್ನು ಸರಾಸರಿ ಮಾನಕ್ಕೆ ತರಲಿಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಚರ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯ ಹತ್ತುವದು ಆಗ ನಾವು ಮೈಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರ ಕೊದ್ದುಕೊಂಡಾಗಲಿ ಘರ್ಷಣ ದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಸೊಗಸೆನಿಸುವದು ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಮೇಲಿನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ದೇವಪೂಜೆ, ಪಾರಾಯಣ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಪಾರ್ಥನೆ ಮೊದಲಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವರು ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾನ

ವಾದ ನಂತರ ರಕ್ತವರಿಚಲನೆಯು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆದು ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವಾಗ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು, ಅನಂತರ, ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಪಡುವದಲ್ಲದೆ ಹೃದಯವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಸಹ ಬಲವಂತವಾಗುವವು ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾವಸ್ಥೆ ವಾಯುವೂ ಇತರ ಅಶುದ್ಧ ವದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ನಮಗೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತವೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವವು ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದರಿಂದ ಹೊಸರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯೂ ದೂಷಿತ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ ಅಂಗಾರಾವಸ್ಥೆವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವದೂ ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುವವು ಇದರಿಂದ ಹೃದಯವೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು

ಆದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಬಾರದು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಅತಿಶಯ ದಣಿವಾದರೆ ಹೃದಯವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಹ್ನೆಯವಾಗುವಂತೆ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು ಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಾಳುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಬೈಲಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಾಸೆರಡು ತಾಸು ತಿರುಗಾಡುವದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಗ್ಗತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಫುಫ್ಫುಸಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ

ದೈಲುಹವೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ (Deep breathing)ದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಫುಫ್ಫುಸಗಳಿಗೂ

ಪ್ರತ್ಯಯ ದೊರೆಯುವದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡಗೂ ಸಮಾನಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವದು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಎದೆಯು ಮಾತ್ರ ಒಲ್ಲಾಡದೆ ಜಠರವೂ ಚಲನ ಕೊಂಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗುವದು

೬ ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೂ ಪ್ರೀತಕಶಕ್ತಿಯೂ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗುಣಾವಗುಣಗ-ನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಉದಾ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಸವಕ-ಯನ್ನು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸಸಾರಜನಕವು (Protein) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತವು ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾರದೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, (ಸುಣ್ಣ), ಫೋಸ್ಫರಸ್ (ರಂಜಕ) ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಎಲುವುಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವದಿಲ್ಲ, ಗಾಯವಾದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವದಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿಯ ಕಂಪಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಷಯವುಂಟಾಗುವದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಅದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ತೊಪ್ಪಲಪಲ್ಯೆ, ಕಾಯಿಸಲ್ಯೆ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಹೈನದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇಡೀಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ನಿರ್ದೋಷವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ ರೋಗನಿವಾರಕವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಆಹಾರದ ಗುಣಾವಗುಣಗ-ನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ (ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ)

೭ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವೈಷಿವಬೇಕಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಕೊಲಸು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದ

ರಿಂದ ಅಥವಾ ಯಾವದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಅದು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವವರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವದು ದೂಷಿತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ರಕ್ತವು ದೂಷಿತವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ಜರ, ಮಾರಿಕಾ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಜಂತುಗಳ ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದ ದ್ರಾವಣತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು, ಶುದ್ಧವಾದ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆ, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗವು ಬರಲಾರದು.

೭. ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹವು

(Lymphatic System)

ರಕ್ತವು ರೋಹಿಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅವುಗಳ ತಿಳುವಾದ ಗೋಡೆಯೊಳಗಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ರಸವು ಸೋರಿ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತೋಯಿಸುತ್ತದೆ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನೀರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಈ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸಹ ರಸ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವದು ಈ ರಸವು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಜ್ವಲನಶಕ್ತಿಯಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಜ್ವಲನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಂಗಾರಾವ್ಯವೂ ಕೊಳೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ರಸಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಮುಂದೆ ಹೃದಯದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಸವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಹಿನಿಗಳ ದ್ವಾರಾ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ

ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತಾ ದೊಡ್ಡ ರಸವಾಹಿನಿಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅವುಗಳೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ರಸನಾಳಗಳಾಗಿ ಕಡೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ, ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಿಗಳನ್ನು (ಅಥೋಜತ್ರ ನೀಲಿ) ಸೇರಿ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

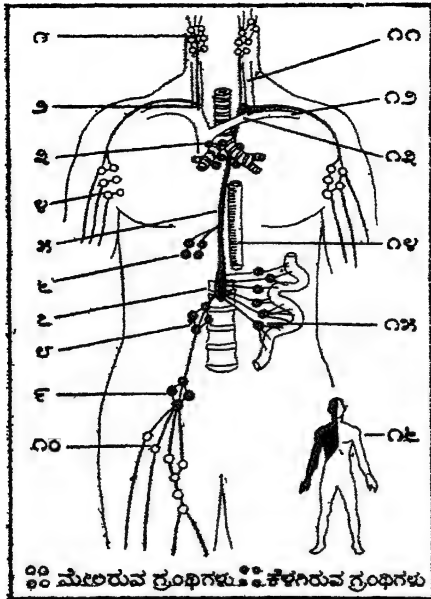
ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಾಭಿಸರಣವ್ಯೂಹವು ರುಧಿರಾಭಿಸರಣದಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಡೆಗೆ ಎರಡ ದೊಡ್ಡ ರಸನಾಳಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಉರೋ-ರಸನಾಳವು (Thoracic duct) ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಕಾಲುಗಳು, ಉದರ, ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಗಳ ಎಡಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಎಡಗೈಯಿಂದಲೂ ಬರುವ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೆಲ್ಲ ಉರೋ ರಸನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅದರಂತೆ ಬಲಗೈ, ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಗಳ ಬಲಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣರಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಎರಡು ರಸನಾಳಗಳನ್ನೂ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ಅಕೃತಿ ೨೭ ಇದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ

ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿಗಳು — ಇವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಉಳಿದ ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಗಿಂತ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಅದು ಯಾವದೆಂದರೆ ಅನ್ನರಸದೊಳಗಿನ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಕಣಗಳಿಂದಾದ ಪಾಯಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉರೋ ರಸನಾಳಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವದು ಈ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪಾಯಸವು ಹಾಲಿನಂತೆ ಬಿಳಿದಾಗಿರುವದರಿಂದ ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಗೆ ದುಗ್ಧವಾಹಿನಿ (Lacteals) ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಸ್ನಿಗ್ಧ ರಸವು ಉದರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗುವದು ಕಾಲುಗಳಿಂದಲೂ ಉದರದಿಂದಲೂ ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದಲೂ ಹೊರಡುವ ಎಲ್ಲ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ಇದೇ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೂಡು

ವವು. ಈ ಎಲ್ಲ ರಸಗಳಿಂದಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ ಉರೋ ರಸನಾಳವು ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ಹತ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಧೋಜತ್ತು ನೀಲಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉರೋ ನಾಳವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಸವನ್ನು ತರುವ ದಲ್ಲದೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನೂ ತಂದು ದೇಹದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುವದು.

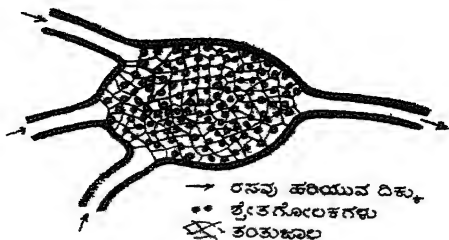
ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು — ಇವು ಟೊಂಕ ಹಾಗೂ ಬಗಲುಗಳ ನೆರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉದರದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುನಾಳದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨೬) ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ರಸವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ ಆಗ ಅವು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ವಿಷನಾಶಕ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು (Lymphocytes) ತಮ್ಮ ಸಂಗಡ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಎಲ್ಲ ಕೂಳೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ವಿಷಕ್ರಮಿಗಳಿಗೂ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಜರುಗಿಸುತ್ತವೆ.

ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳ ಕಾರಖಾನೆಗಳೆಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨೭) ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ (Tonsils & Adenoids), ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ, ಸ್ಲೀಹೆಯೂ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಹರಿದು ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾದ ಕೂಡಲೆ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗವು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಉಬ್ಬಿ, ಉಷ್ಣವಾಗಿ, ನೋವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿದು ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದ

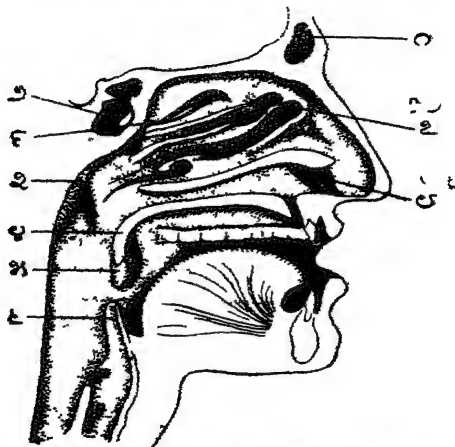


ಅಕ್ಕತಿ — ೨೬. (ಪುಟ ೫೦) ಉರೋರಸನಾಳವೂ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ

- ೧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಕಂಠದಲ್ಲಿ) ೨ ಬಲಭಾಗದ ರಸನಾಳ
 ೩ ವಾಯುನಾಳವೂ ಅದರ ಹತ್ತಿರದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ
 ೪ ಕಂಕುಳದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ೫. ಉರೋರಸನಾಳವು
 ೬ ಯುಕ್ತವಾದ ಸಮೀಪದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
 ೭ ರಸದರ್ಶಿಲವು (ಉದರದಲ್ಲಿ) ೮ ಟೊಂಕದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
 ೯. ಕೆಳಟೊಂಕದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ೧೦ ಗೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
 ೧೧ ಗ್ರೀವಾನೀಲಿ ೧೨ ಅಧೋಜಘ್ರನೀಲಿ
 ೧೩ ಎಡಗಡೆಯ ದೇಹಭಾಗದಿಂದ ಚರುವ ನೀಲಿ
 ೧೪ ಅಧೋವ ಹಾರೋಹಿಣಿ
 ೧೫ ಕರುಳಿನ ನೆರೆಯಲ್ಲಿಯ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು
 ೧೬ ಬಲಗಡೆಯ ರಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವ ರಸವಾಹಿನಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರವು



ಆಕೃತಿ - ೨೩. (ಪುಟ ೫೨) ರಸಸ್ರಂಧಿಯರಚನೆ



ಆಕೃತಿ ೨೪ (ಪುಟ ೫೪) - ಮೂಗು - ಗಂಟಲು.

- ೧ - ೨ } ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು.
೨ - ೪ }

೩ ಗಂಟಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ ೪. ಕಿರುನಾಲಿಗೆ

೫ ಗಂಟಲಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿ (Tonsil)

೬. ಕಂಠದ್ವಾರಪಟಲವು ೭ ಅಕ್ಷಿವಾಹಿನಿ.

ಭಾಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸವ ಕಳೆಯನ್ನು ತಂಬಿಕೊಳ್ಳರಿಕ್ಕ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೀತಿನನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನೆಯಾಗಿ ಅಪಾಯದಿಂದಂಟಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ಸತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ಮೂಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕೃಯು ಮೇಲಾಗಿ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ಸೋತುಹೋಗಬಹುದು ಆಗ ಸಹ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿ ಅವು ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವು ಅದೇ ಕೇವು ಈ ಕೀವಿಗೆ ಹೊರಬೀಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಕುರುನಾಗುವದು ಆಗ ಅದನ್ನು ಹಣ್ಣುಮಾಡಿ ಒಡೆಯಬೇಕಾಗುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ರಸನಾಹಿನಿಗಳೂ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೂರೈಸಿ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ

೮. ಶ್ವೇತನ ಕ್ರಿಯೆಯು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ನಾವು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ದಿವಸ ಜೀವಿಸಬಹುದು ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ದಿವಸ ಇರಬಹುದು ಅದರೆ ಉಸಿರಾಡಿಸದೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸಹ ನಾವು ಇರಲಾರೆವು

ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿಯ ದೂಷಿತ ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಅವಯವಗಳು ತೊಡಗಿರುತ್ತವೆ (ಆಕೃತಿ ೨೮ ೨೯)

- (೧) ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು
- (೨) ಗಂಟೆಲು
- (೩) ಕಂಠವು. (ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವು)
- (೪) ಶ್ವಾಸನಾಳವು
- (೫) ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳು
- (೬) ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ವಾಯುಕೋಶಗಳು

(೧) ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು — (ಅಕ್ಷತಿ ೭೮) ಹವೆಯು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಇವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಹಿಗ್ಗುವವು ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗುವವು ನಾವು ಭರದಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಇವು ಹಿಗ್ಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವವು ಇವುಗಳ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಧೂಮಕಣಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಹವೆಯು ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಒಳಸೇರುವದು.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಎರಡು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಒ-ಗೆ ಗಂಟೆಲದ ವರೆಗೆ ಸಹ ಪೂಳ್ಳು ಭಾಗಗಳು ಇರುವವು ಅವು ಅಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಎಲುಬುಗಳಿಂದಾಗಿರುವವು ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಲೋಕಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ತ್ವಚೆಯಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ಹವೆಯು ಈ ಪೂಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಹಾಗು ಲೋಕಿಯು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹಾಗೂ ಆದ್ರ್ರಶವಾಗುವದು.

ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ ನಲಿಕೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿರುವದು.

(೨) ಗಂಟೆಲು — ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಟ ವಾಯುಮಾರ್ಗವು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಟಿ ಅನ್ನದ ಕೋಳವೆಗೆ ಮೃದು ಶಾಲುವಿನ ಹತ್ತರ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ರಸವಾ

ಹಿನ್ನಿಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವವು ಇವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಬ್ಬಿ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ 'ಎಡೆನಾಯಿಪ್ಪ' ಎಂದ ಹೆಸರು

ಗಂಟಲದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ 'ಯುಸ್ತೇಸಿಯನ್' ಕೂವೆಯ ಎರಡು ನಲಿಕಗಳು, ಬಂದು ಸೇರಿರುವವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವಾಡುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಕಿವಿಯ ಪಟಲದ ವೇಲೆ ಬಡಿದ ಧ್ವನಿಯ ಆಘಾತವು ನಮಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಬಾಯಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದಲೂ ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಆದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಯಾಕಂದರೆ ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಸೋಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಸೇರುವದರಿಂದ ಧೂಳಿಯಕಣಗಳೂ ಇತರ ಕೊಳೆಯೂ ಫುಫ್ಫುಸವನ್ನು ಸೇರಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಬಹುತಣ್ಣಗೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಸಹ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಪೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತನಾಹಿನಿಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಒಳಸೇರುವದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವದೇ ಹಿತಕರವು. ಬಹಳೇ ದಮ್ಮು ಹತ್ತಿದಾಗ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಬೇಕಾಗುವದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಫುಫ್ಫುಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿಬಿದ್ದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಅವಶ್ಯವಿರುವದಿಂದಲೂ ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಬಹುದು

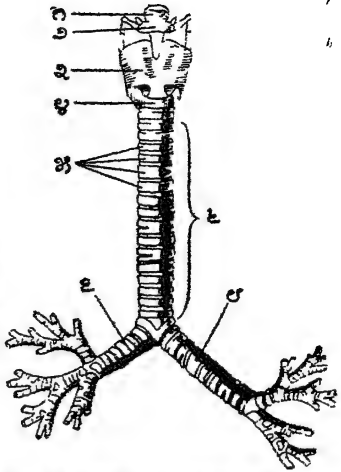
ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಹವೆಯು ಸ್ವರಯಂತ್ರ (ಕಂಠ) ವನ್ನು ಸೇರುವದು ಈ ಸ್ವರಯಂತ್ರದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟಲವಿದ್ದು, ನಾವು ಅನ್ನವನ್ನಾಗಲಿ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ನುಂಗುವಾಗ ಅದು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಸೇರಬಾರದೆಂದು ಈ ಪಟಲವು ಬಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಠದ್ವಾರಪಟಲವೆಂದು ಹೆಸರು (ಅಕೃತಿ ೨೨) ಕಂಠವು C ಆಕಾರದ ಮೃದುವಾದ ಅಸ್ಥಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದು ಅದರೊಳಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಚಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಶಗಳೂ

ಇರುವವು ಈ ಕಂಠದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ತಿತಿಪ್ಪಾಪಕವಾದ ಪರದೆಗಳಿರು
ವವು ಇವುಗಳ ಕಂಪನದಿಂದಲೇ ಧ್ವನಿಯು ಹುಟ್ಟುವದ.

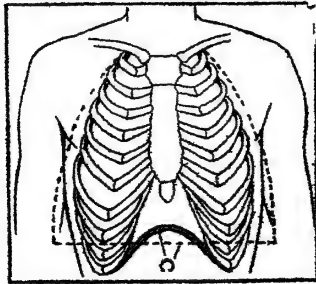
ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸಿದ ಹವೆಯು ಕಂಠದೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ದೊಡ್ಡ
ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು (ಆಕೃತಿ ೨೯) ಈ ನಾಳವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ
ಮಧ್ಯದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯದ ವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ೪-೫
ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿ ಹೋಗಿರುವದು ಇದಾದರೂ ಮೃದುನಾದ ಎಲು
ವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದಾಗಿದ್ದ ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳು C ಆಕಾರದವಿರುವವು ಈ
ವಾಯು ನಾಳದ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನ್ನನಾಳವಿದ್ದು ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದ
ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ
ಅನ್ನವು ಇಳಿಯುವಾಗ ಆ ನಾಳವು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬುಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಬಂಧವಾಗುವ
ದಿಲ್ಲ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಜಿಯೂ ಕೂದಲ ಗಳೂ ಇರು
ವವು ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಯು ನಾಳವು ಯಾನಾಗಲೂ
ತೆರೆದಿದ್ದು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವದು.

ಮುಂದೆ ಈ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಒಂದು ಬಲ
ಫ್ಲುಯಿಡಕ್ಕೂ, ಎನ್ನೊಂದು ಎಡ ಫ್ಲುಯಿಡಕ್ಕೂ ಹೋಗುವವು ಈ ಶಾಖೆ
ಗಳಿಂದ ಗಿಡದ ಮೊಗ್ಗೆಗಳಂತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಪಶಾಖೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವವು
ಈ ಉಪಶಾಖೆಗಳು ಕಿರಿವಾಗುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲುವಿನ
ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು ತೀರ
ಸಣ್ಣಾದ ಶಾಖಾನಾಳಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಾಯುಕೋಶಗಳು
ಇರುವವು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶಗಳ ಮೈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದು ಇವು
ಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವವು ಮಲಿನರಕ್ತವು
ಹೃದಯದಿಂದ ಫ್ಲುಯಿಡ ರೋಹಿಣಿ (Pulmonary artery)ಯ ಮಾರ್ಗ
ಫ್ಲುಯಿಡ ಗಳಿಗೆ ತಲುಪುದು ಇದರಿಂದ ಹೋರಟ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಿಗೂ
ವಾಯು ಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊರೆಗಳೊಳ
ಗಿಂದ ವಾಯುಗಳ ವಿನಿಮಯವು ನಡೆಯುವದು.

- ೧ ಕಂಡದ್ವಾರ ಪಟಲ
 ೨ ಜಿಹ್ವಾಸ್ಥಿ
 ೩ - ೪ ಕಂಡಕೂರ್ಚಿಗಳು
 ೫ ವಾಯುನಾಳದ ಕೂರ್ಚಿಗಳು
 ೬ ವಾಯುನಾಳ
 ೭ - ೮ ವಾಯುನಾಲಿಕೆಗಳು

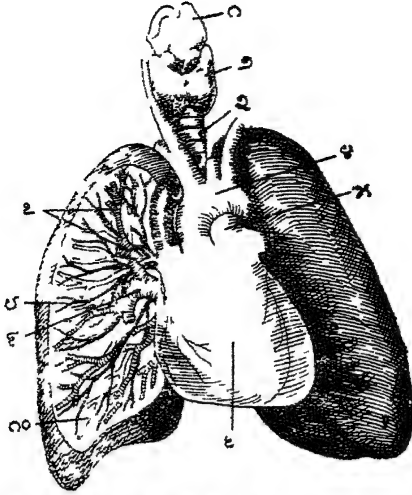


ಆಕೃತಿ ೨೯ (ಪುಟ ೫೬)—ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯವ್ಯಾಪ್ತದ ಭಾಗವು



ಆಕೃತಿ. ೩೧ (ಪುಟ ೫೭)—ಫುಪ್ಪುಸವು ಹಿಗ್ಗುವದು.

- ೧ ಶ್ವಾಸಪಟಲದ ಸ್ನಾಯುಗಳು



ಅಕ್ಕತಿ ೩೦ (ಪುಟ ೫೬) ಫುಫ್ಫುಸದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳೂ
ವಾಯುಕೋಶಗಳೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ

- ೧ ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವು ೨ ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ(Thyroid)
- ೩ ವಾಯುನಾಳವು ೪ ಮಹಾರೋಹಿಣಿಯು
- ೫ ಫುಫ್ಫುಸರೋಹಿಣಿಯು ೬ ರಕ್ತಾಶಯವು
- ೭ ಅಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ವಾಯುಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಲಿಪ್ಪಿಸುವ ಫುಫ್ಫುಸ
ರೋಹಿಣಿಯ ಶಾಖೆಗಳು.
- ೮ ಶುದ್ಧರಕ್ತವನ್ನು ಕಲೆಹಾಕುವ ಫುಫ್ಫುಸ ನೀಲಿಗಳಶಾಖೆಗಳು
- ೯ ಹೃದಯದ ಎಡಕುಪ್ಪಿಗೆ ಹೋಗುವ ಫುಫ್ಫುಸನೀಲಿಗಳು
- ೧೦ ವಾಯುನಲಿಕೆಗಳು.

ಫುಫ್ಫುಸಗಳು — (ಆಕೃತಿ ೩೦) ಫುಫ್ಫುಸಗಳು ಈ ವಾಯುಕೋಶಗಳೆಂದರೆ ಆಗಿದ್ದ ನಡುವೆ ಸಂಯೋಜಕ ಭಾಗಗಳು ಇರುವವು ಎದೆಗೂಡಿನ ಬಲಗಡೆ ಒಂದು, ಎಡಗಡೆ ಒಂದು. — ಹೀಗೆ ಎರಡು ಫುಫ್ಫುಸಗಳು ಇರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫುಫ್ಫುಸವು ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ರಕ್ತ ದ್ರವ ಯುಕ್ತವಾದ ಪೊರೆ ಇರುವವು.

ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುನಲಿಕೆ, ಫುಫ್ಫುಸರೋಹಿಣಿ, ಫುಫ್ಫುಸನೀಲಿ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿದ್ದು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಚ್ಚಿರುವದು. ಇದರ ಒಳಭಾಗವು ಫುಫ್ಫುಸಕ್ಕೂ ಹೊರಭಾಗವು ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಪಂಜರಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವವು.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು — ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವು (ಪೊಳ್ಳು) ಹೆಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರಣವಾಗುವವು —

(೧) ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು

(೨) ಎದೆಗೂಡಿನ ಉದರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಗುಮಟಾ ಕೃತಿಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗೋಡೆಯು (Diaphragm)

ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕಂಚನ ಹೊಂದಿರುವದರಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲವುಗಳು ಮೇಲೆ ಏರುವವು ಇದರಿಂದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವು ಹೆಚ್ಚುವದು ಈ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಫುಫ್ಫುಸಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗುವವು ಆಗ ಅವುಗಳ ಹಿಗ್ಗಿದ ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ವಾಯುನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಾ ಒಳಗೆ ಸೇರುವದು ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಉದರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗೋಡೆಯು ಸಪಾಟಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಫುಫ್ಫುಸಗಳೂ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ಫುಫ್ಫುಸಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಲಿಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಾಗುವದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶ್ವಾಸವೆಂದು ಹೆಸರು

ಆನೇಲೆ ಪಕ್ಕೆಲುನುಗಲ ನ್ನಾಯುಗಲೂ ಎದೆಗೂಡಿನಕೆಳಗೋಡೆಯ ನ್ನಾಯು
ಗಲೂ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಅವಕಾಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೊದಲಿನ
ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವದು. ಆಗ ಘೃಪ್ಪುಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹವೆಯು
ಅದೇನಾಯು ನಾಳಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ನುಗ್ಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚ್ವಾಸ
ವೆಂದು ಹೆಸರು

ದೇಹದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಲಯವಿರುವಂತೆ ಶ್ವಾಸೋ
ಚ್ಚ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಲಯವಿರುವದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ
ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬ ರಿಂದ ೧೮ ಸಾರಿಯಂತೆ ನಡೆಯುವದು ಚಿಕ್ಕ
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೂ ವೇಗವಾಗಿದ್ದು ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦ ಸಾರಿಯಂತೆ
ನಡೆಯುವದು

ಶ್ವಸಿತ ಹವೆಗೂ ಉಚ್ಚ್ವಸಿತ ಹವೆಗೂ ಭೇದಗಳು.—

ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯು ವಾಯುನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ
ಸೇರಿ ಘೃಪ್ಪುಸೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುಕೋಶಗಳನ್ನು ತುಂಬುವದು ಆಗ ವಾಯು
ಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತಕ್ಕೂ
ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಹವೆಗೂ ವಿನಿಮಯವು ನಡೆಯುವದು
ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾರಾವ್ಲ ವಾಯುವು ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯು
ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರುವವು ಇದಲ್ಲದೆ
ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಉಗಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ
ಜಲಾಂಶವು ಸಹ ವಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು

ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೨೦ ರಂತೆಯೂ
ಅಂಗಾರಾವ್ಲು ವಾಯುವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೦೪ ರಂತೆಯೂ ಇರುವವು ಈ
ಹವೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು
೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೧೬ ರಂತೆಯೂ ಅಂಗಾರಾವ್ಲು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೪ ರಂತೆಯೂ ಆಗು

ನವು ಅದರಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯ ಅಂಶವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಉಸಿರೊಡನೆ ಬಂದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗಿಯ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು. ನಾಯಟ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ನಿರ್ಗಂಧವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಾತ್ರ ಶ್ವಾಸದ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಚ್ಚಾಸದ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವದು ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತೋರಿಸಿದೆ —

ಹೊರಗಿನ ಹವೆ-ನೂರಕ್ಕೆ ಉಸಿರಿನ ಹವೆ-ನೂರಕ್ಕೆ

ಪ್ರಾಣವಾಯುವು	೨೦	೧೬
ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು	೦.೪.	೨
ನಿರ್ಗಂಧವಾಯು	೭೯	೭೯

ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು, ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವು ಮೊದಲಿನ ನೂರುಮಾಡಿ ಬೆಳೆದಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಉಗಿಯ ಅಂಶವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವದು ಮೇಲಾಗಿ ಉಚ್ಚಾಸಿತ ಹವೆಯು (ಬಿಟ್ಟ ಹವೆಯು) ರಕ್ತಸಂಪರ್ಕದಿಂದ (ಶ್ವಸಿತ) ಉಸಿರಾಡಿಸಿದ ಹವೆಗಿಂತ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವದು

ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವೂ — ನಾವು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ವೇಗವು ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗುವದು ಆಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅಳದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಸುಮಾರು ಅರು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನಾವು ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾದ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾವಲ್ಲದ
ವ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜವೆ ಯಾದ
ಅಂಗಾರಾವಲ್ಲವನ್ನು ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ
ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ರಕ್ತವು
ಬಹಳ ಒತ್ತರದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕಾಗುವದು, ಹೃದಯವು ಬಹಳ ವೇಗದಿಂದ
ಮಿಡಿಯಬೇಕಾಗುವದು, ಸ್ವಪ್ನಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣ
ವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯವು ಹೆಚ್ಚು ಭರದಿಂದ ಸಾಗಬೇಕಾಗುವದು ಈ
ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕಶ್ರವ ದ್ವಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ
ವೇಗವೂ ಆಳವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಆದರೆ ಸ್ವಪ್ನಸಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿರದೆ ಲಂಬಮಜ್ಜೆ (Medulla) ಯಲ್ಲಿ
ರುವ ಶ್ವಸನಕೇಂದ್ರದ ಆಧೀನವಾಗಿವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾರಾವಲ್ಲವು
ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೂಡಲೆ ಈ ಕೇಂದ್ರವು ತಂತಾನೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಶ್ವಾಸೋ
ಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಅಂಗಾರಾವಲ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪ್ರಮಾ
ಣವು ಪೂರ್ವದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಭರದಿಂದ
ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವವು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ
ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋ
ಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ ವೇಗವನ್ನೂ ಆವರಣವನ್ನೂ ನಾವು ಕೆಲವು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ
ಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಹೀಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಆಳವಾಗಿಯೂ
ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೃದ
ಯವೂ ಸ್ವಪ್ನಸಗಳೂ ಬಲಪಡುವವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗು
ವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾದ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ
ಸಾಧನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ

ಕೆಲವು ಜನರು ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವದಿಲ್ಲ
ಅವರು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಎಸೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವು ಸಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಆದರಿಂದ ಅಂಗಾರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ದೂಡುವ ಹಾಗೂ ವ್ರಾಣವಾಯ್ ವನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹಳ ಮಂದವಾಗಿ ನಡೆಯುವದು ಅದು ಕಾರಣ, ಇಂಥ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕು

ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳೂ

ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳು:— ಎಲ್ಲ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಜಿ (ಲೋಕಿಯುಳ್ಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ) ಇರುತ್ತದೆ ಯಾವ ಮೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಜಿಗೆ ದಾಹವುಂಟಾದರೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಗಳುಂಟಾಗುವವು ಕೇವಲ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳು ದಾಹಪೀಡಿತನಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ನೆಗಡಿ' ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ ಇಂಥ ದಾಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಕಾರಣ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವ ತನಕ ಈ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾಕವಾಗಿದ್ದು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಶೀತವಾದ ಹವೆ, ಹೊಗೆ, ಅತಿಶಯ ದಣಿವು, ಜಾಗರಣೆ, ಅತಿಶಯ ಹಿಂತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲ. ಈ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ

ನೆಗಡಿಯು ಅಂಟು ಬೇನೆಯಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನೆಗಡಿಯಾದ ವರಿಂದ ಹೊರಡುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ, ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು

ದೂಷಿತಮಾಡಬಹುದು ಇದರಿಂದ ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತಕ್ಕ ವಾತಾವರಣವು ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ನಾವು ನೆಗೆಡಿಯನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮುಂದೆ (ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆನ್ಸಾ), ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (Tonsils & Adenoids) ಉಬ್ಬುವವು ಆಗ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹ ತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು ಚಿಕ್ಕವುಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ದೋಷಗಳು ತಗಲುವದು ಬಹಳ ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಚಟವು ಬೀಳುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಾಹು ಉಸಿರಾಡಿಸುವದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುವದೇ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರ ಮತವಾಗಿದೆ

ಕೆಲವು ಸಾರೆ ರೋಗ ಕ್ರಮಿಗಳು ಕಂಠವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ದಾಹವನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆಗ ಧ್ವನಿಯಂತ್ರವು ಕೆಟ್ಟು ಧ್ವನಿಯು ಗೊಗ್ಗರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯು ಕೂತು ಸಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ ಗಂಟಲಿನ ಅಥವಾ ಧ್ವನಿಯಂತ್ರದ ಬಾಧೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕಡಿಯುವದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವದು, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿಣವುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವದು ಮುಂತಾದ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಗುಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳು ಶ್ವಸನನಲಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಫುಫ್ಫುಸಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯ ತೊಡಗಿದರೆ, ಉಗ್ರವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟು ಬೀಳಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಫುಫ್ಫುಸಕ್ಷಯವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಹೀಗೆ ನೆಗೆಡಿಯಂಥ ಪ್ಲಲ್ಲಕ ಬೇನೆಯು ನಮ್ಮ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಲೂ, ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ಜೀವನದಿಂದಲೂ, ಘನವಾದ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರಿಮಾಡಬಹುದು

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು—

(೧) ಜನರ ದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ಹವೆ, ಕತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ತೇವುಳ್ಳ ಮನೆ, ಧೂಳಿ, ಇವು ಈ ರೋಗ ಕ್ರಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಹರ

ಮವಿಕೆಗೂ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

(೨) ನವಗೆ ಚಳಿಯ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಹತ್ತುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಚಳಿಯುಮಾಥೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತಾಗಿರಬೇಕು

(೩) ಶ್ವಸನರೋಗಗಳು ಅಂಟಿ ರೋಗಗಳಾಗಿರ ವದರಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಪೀಡಿತರಾದವರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಾವು ಅದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅವರ ಉಗುಳು, ಕೆಮ್ಮು, ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಂಜೆ ಮುಂತಾದ ಅರಿವೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಹೊದ್ದ ಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು

(೪) ನಾವು ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕ ದೂರದವರೆಗೆ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಓಡುವದು, ಬೈಲು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡ ವದು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕಸಾಧನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯು ತಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿಸರೀತಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೀರ್ಘಶ್ವಸನೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಶ್ವಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಬಲವರ್ಧನೆಗೂ, ಬಹಳ ಮೇಲಾದದ್ದು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುವದರಿಂದ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗುವದು

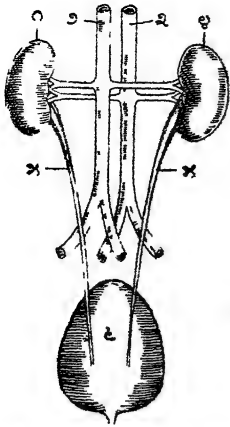
(೫) ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಲವಂತವಾಗಿದೆ ಒಬ್ಬ ಕ್ರಿಮಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಹಳೇ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳನ್ನು ೬ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗಿ ಅದು ಒಣಗಿ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯಾಯಿತು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಂದೂ ಇದ್ದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂತು ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅಂಗ ಅರಿವೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನೂ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಬಿಸಿ

ಲಿಗೊಡ್ಡಬೇಕು ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಉಪಾಯವು

(೬) ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೈರ್ವಿಕವಾದ ರೋಗವಿನಾಶಕಶಕ್ತಿಯು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗದವ ವರೆಗೆ ರೋಗ ಕ್ರಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನವಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ದಿಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಮಿಗಳ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇಇರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಅವುಗಳ ಆಟ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ವಿ ತಿವಿ ರದ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ, ದ ಸ್ವವಾದ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು, ಮಿತಿವಿ ರದ ಚಿಂತೆ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿವಾರಕಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಿಹೋದಾಗ ಚಳಿಗಾಳಿ ಮೊದಲಾದ ಅಲ್ಪಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಹ ನಮಗೆ ರೋಗಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯದಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ರೋಗನಿವಾರಕಶಕ್ತಿಯು ಅಚ್ಚಕ್ಕೆಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುವದು

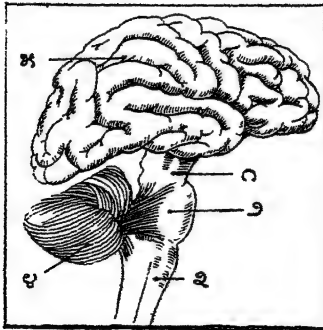
೯. ಉತ್ಸರ್ಜಕ ವ್ಯುಹವು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅನ್ನಪಾನಗಳಿಂದಲೇ ರಕ್ತ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ಅನ್ನಪಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತಗತವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇವು ಗಳೊಳಗಿನ ಕಲವು ಭಾಗವು ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಿದ್ದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅದನ್ನು ದೇಹ ದೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮಲರೂಪವಾಗಿಯೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ನೂತ್ರರೂಪವಾಗಿಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಿಯಗಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅಂಗ

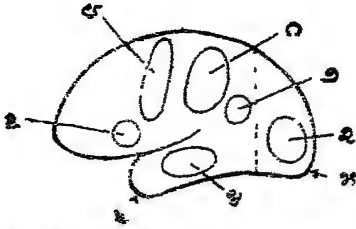


- ೧-೪. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು.
 ೨ ಆಧೋಮಹಾನೀಲಿ.
 ೩ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ.
 ೫ ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು.
 ೬ ಮೂತ್ರಾಶಯ

ಆಕೃತಿ ೩೨ (ಪುಟ ೬೫) — ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳು

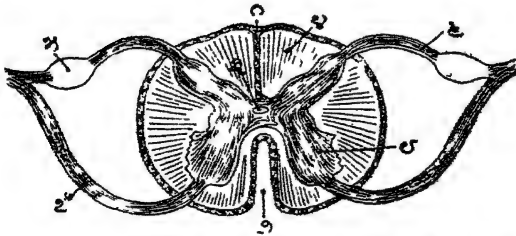


- ಆಕೃತಿ.೩೪ (ಪುಟ ೭೨) ಮಧ್ಯವರ್ತಿನಿಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು
 ೧. ನಡುಮಿದುಳು ೨ ಮಜ್ಜಾಸೇತು. ೩. ಲಂಬಮಜ್ಜೆ
 ೪ ಸಣ್ಣಮಿದುಳು ೫ ದೊಡ್ಡಮಿದುಳು



ಅಕ್ಕತಿ. ೩೫ (ಪುಟ ೭೭) — (ಅ) ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳು.

- ೧ ಸಂವೇದನ ಕೇಂದ್ರ
- ೨ ವಾಣಿಯ ಅರ್ಧಮಾಡುವ ಕೇಂದ್ರ
- ೩ ದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರ ಉ ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ
- ೪ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ
- ೫ ರುಚಿಹಾಗೂ ಘ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರಗಳು.
- ೬ ವಾಣಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಉ ಜಲನ ಕೇಂದ್ರ



ಅಕ್ಕತಿ. ೩೬ (ಪುಟ ೮೨) ಕರ್ತೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಭಾಗವು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿದ್ದು

- ೧ ಹಿಂದಿನ ಬಿರುಕು. ೨ ಎದುರಿನ ಪೊಳ್ಳು
- ೩ ನಡುವಿನ ಕಾಲು ವೆಳು ೪. ಬಿಡುವು ದ್ರವ್ಯವು
- ೫. ನರಗಳ ಗುಂಪು ೬ ಹಿಂದಿನ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆ ಮು
- ೭ ಮುಂದಿನ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆ ಮು
- ೮. ರಜ್ಜುವಿನ ಮುಂದಿನ ಕೋಡು (ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗವು.)

ಗಳಂತಲೂ ಇಲ್ಲಿವೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಂತಲೂ ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ
(ಅಕೃತಿ ೨೨)

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟ ವಹಿಸಿ
ಗಳು ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಒದಗುವ
ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸವಕಳಿ
ಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡುವದು ಹಾಗೂ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಚಲನಗಳನ್ನು
ನಡೆಯಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಡೆವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗ
ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುಗಳು ಸವೆದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ
ಅಂಗಾರಾನ್ವಲ ವಾಯುವೂ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳೂ
ಜಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಜೇಡಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ
ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಳಿಯಲಾರದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ
ಈ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು
ಪುಷ್ಟಿ ಸಗಲೂ ಚರ್ಮವೂ ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ
ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅವಯವಗಳು ಪುಷ್ಟಿ ಸಗಲೂ ದೊಡ್ಡ
ಕರುಳೂ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸರ್ಜನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಚಾರಿಸಿ
ದ್ದಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಉತ್ಸರ್ಜಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ
ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವಾ

ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯಗಳೆಂದರೆ — ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಮೂತ್ರನಾಳ
ಗಳು, ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ. (ಅಕೃತಿ ೨೨)

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು — ಇವು ಉದರದ ಹಿಂದಿನ ಗೋಡೆಯ
ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಹಬ್ಬಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಆಕಾರ
ಅವರೆಯ ಬೀಜದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಿಂಡವು ೪ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ,
೨ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ೧ ಅಂಗುಲ ದವ್ವವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಉದ್ದ
ವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿರುವದು. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೂಕವು ಸುಮಾರು
೧೦ ಕೊಲೆಯಷ್ಟು ಇರುವದು. ಇದರ ಒಳಗಿನ ಅಂತರ್ವಕ್ರವಾದ ಭಾಗ

ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗಿಣಿಯು(Renal artery)ಬಂದು ಕೂಡುವದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನೀಲಿಯೂ (Renal vein) ವೂತ್ರ ನಲಿಕೆಯೂ (Ureta) ಹೋರಬೀಳುವವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನೀಲಿಯು ಮುಂದೆ ಅಭೋಮಹಾ ನೀಲಿಯನ್ನು(Inferior venacava) ಸೇರುವದು ಮೂತ್ರನಲಿಕೆಗಳು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವೂತ್ರಾರಯವನ್ನು ಸೇರುವವು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು — (೧) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ವೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವದು (೨)ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಂಟಾದ ನಾಯಟ್ರೋಜನ್ನು ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಘನಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಇರುವದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸವೆದು ಹೋದ ಅಣುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾಯಟ್ರೋಜನ್ನು ಅಂಶವು ಸಹ ಈ ಮೂತ್ರಕ್ಷಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(೨) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶವಿರುವ ಆಮ್ಲಗನ್ನೂ ಉಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಫಲೈಕಾಯಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತಗಾಡುವದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ

(೪) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಸಂಗಡ ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳ ಸಂಗಡ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ (Glucose)ಯು ಒಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಜಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಯಕೃತ್ತು ಅದನ್ನು ರೂಪಾಂತರಿಸಿ,

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಈ ಸಂಗ್ರಹಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೀರನು ವಷ್ಟು ಶರ್ಕರಾಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುವದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಶೋಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ವಧಮೇಹರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶರೀರವ್ಯವಾರಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಿತವಿರುತ್ತದೆ ಆಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು — ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಟು ಮೂತ್ರನನ್ನು ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ ಇವು ಸುಮಾರು ೧೦ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಸ್ನಾಯುಮಯವೂ ಒಳಗೆ ಪ್ಲೇಷ್ಚತ್ವಚೆಯುಳ್ಳವೂ ಆಗಿವೆ.

ಮೂತ್ರಾಶಯ — ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಮೂತ್ರನಾಳದ್ವಾರಾ ಮೂತ್ರಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಮೂತ್ರವು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಜಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು ಮೂತ್ರಾಶಯವು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆವರಣವುಳ್ಳ ಒಳಗೆ ಪ್ಲೇಷ್ಚತ್ವಚೆಯುಳ್ಳ ಚೀಲವು ಇದು ಪೂರ್ಣತೆಯಾದಾಗ ಒಂದು ಪೌಂಡಿನಷ್ಟು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು ಆದರೆ ಇದು ಅರ್ಧ ತುಂಬಿದ ಕೂಡಲೇ ನಮಗೆ ಮೂತ್ರಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವದು ಆಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮೂತ್ರವು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮೂತ್ರವು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಹೋಗುವದು ಆದರೆ ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡಮಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗುವದು.

ಚರ್ಚೆ—

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹೊರಗಿನ ಕವಚವೇ ಚರ್ಮವು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುವವು —

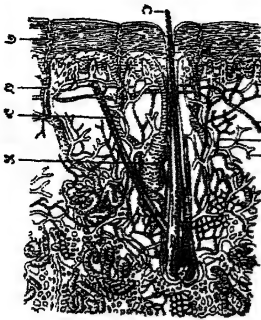
- (೧) ಬಾಹ್ಯ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಹೊರದೊಗಲು
- (೨) ಅಂತಸ್ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಒಳದೊಗಲು
- (೩) ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳು.

ಬಾಹ್ಯ ತ್ವಚೆ — ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪದರಗಳಿರುವವು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೊರಗಿನ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಸವೆದು ಉದುರಿ ಹೋದಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಪದರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಣುಕೋಶಗಳು ನೇಲೆ ಬರುವವು ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವದಿಲ್ಲ ಅದರೆ ಸ್ಪರ್ಶನನ್ನೂ ಉಷ್ಣತಾನಾನವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯು ಇದರಲ್ಲಿರುವದು

ಅಂತಸ್ ತ್ವಚೆ — ಇದು ಕೆಳದೊಗಲಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಭಾಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವವು — (ಆಕೃತಿ ೩೩)

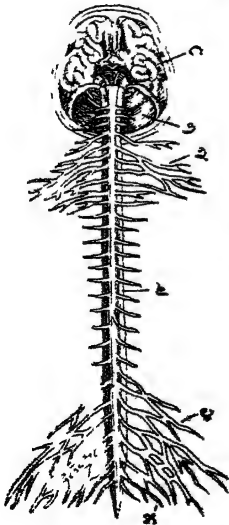
- (೧) ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಬೆವರಿನ ಚೀಲಗಳು)
- (೨) ಸ್ವೇದ ನಲಿಕೆಗಳು
- (೩) ಸ್ನೇಹ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಎಣ್ಣೆಯ ಚೀಲಗಳು)
- (೪) ಸ್ನೇಹ ನಲಿಕೆಗಳು
- (೫) ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಅವುಗಳ ತುದಿಗಳೂ.
- (೬) ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು

ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಳಗೊಳಗಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವಾದರೂ, ಕಂಕುಳ, ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಹಾಗೂ ಹಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವವು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಹೊರಟ ಸ್ವೇದನಲಿಕೆಯು ಹೊರದೊಗಲಿನ ವರೆಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭಿದ್ರವಾಗಿರುವದು. ಈ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿದ್ದು ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ನೀರಿನ



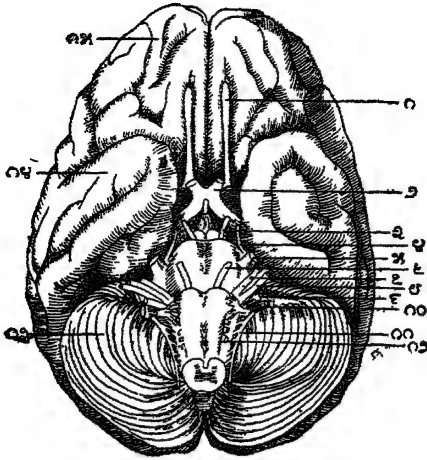
- ೧ } ಕೂದಲು
 ೨ } ಸ್ನೇಹವಾಹಿನಿ
 ೩ }
 ೪. ಕೂದಲನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ನಾಯು
 ೫. ಸ್ನೇಹಗ್ರಂಥಿಗಳು
 ೬. ಜ್ಞಾನತಂತು
 ೭. ನೀಲಿ.
 ೮. ರೋಹಿಣಿ

ಆಕೃತಿ ೩೩ (ಪುಟ ೬೮) — ಚರ್ಮದ ಅಂತರಿಕ ರಚನೆಯು



- ೧ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು
 ೨ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು
 ೩-೪-೫ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ವಿನ್ದಿಂ ಹೊರಟ ನರಗಳು

ಆಕೃತಿ ೩೬ (೮) (ಪುಟ ೮೧) — ಮಿದುಳು ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ವೃ



ಅಕೃತಿ ೩೬ (ಪುಟ ೭೦)— ವಿದ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯೂ
ಅದರ ೧೨ ಮುಖ್ಯ ನರಗಳೂ

೧ ಗಂಧಜ್ಞಾನತಂತ್ರವು ೨ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತ್ರಗಳೂ ಅವುಗಳಸಂಯೋಗವೂ. ೩, ೪ ೬ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು

೫ ಕಣ್ಣಿನೆ, ಮೂಗು, ಗಲ್ಲು, ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು ೭. ಮೋರೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ನರಗಳು

೮ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತ್ರವು ೯. ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಗಳು ೧೦ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಚಾಲಕ ನರಗಳು(Vagus nerves)

೧೧ ಕಂಠಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಚಾಲಕ ನರವು ೧೨ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವ ನರವು ೧೩. ಸಣ್ಣಮಿದುಳು ೧೪. ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗವು

೧೫ ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗವು.

ಅಂತವನ್ನೂ ಲವಣವನ್ನೂ ಕೊಳೆಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವದೇ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ನಲಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯವು

ಸ್ನೇಹ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ, ತಲೆ, ಹಾಗೂ ಕೇಶಯುಕ್ತವಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ನಲಿಕೆಗಳು ಹೊರವೇಗ ಲಿನ ಮೇಲಾಗುವದಿಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಹತ್ತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವದರಿಂದ ಅವು ಸ್ವಸಂಗ ಬಂದಾಗ ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವು ಸ್ನೇಹನಲಿಕೆಯಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚರ್ಮವೂ ಕೂದಲೂ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು

ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳೂ ಬಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ತಂತುಗಳು (Sensory Nerves) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಹತ್ತರ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳೂ (Motor Nerves) ಇರುವವು ಕೇಶರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಅಗಲು ಅಧಮಾ ಕಿರಣ. ಅಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು

ಒಗ್ಗುರುಗಳು ಹೊರದೊಗಲಿನ ಒಳಗಿನ ಧರಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬರುವವು ಇವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಳದೊಗಲಿನ ಹಾಸಿಗೆಯು ಇರುವದು.

ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು --

- (೧) ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವದು.
- (೨) ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನ, ವೇದನೆ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವದು
- (೩) ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಲಾಂಶವನ್ನೂ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಕೊಳೆಯನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು
- (೪) ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದು.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಸರಾಸರಿ ೯೮.೪ ಅಂಶದಷ್ಟು

ಇದ್ದು ಅರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರೂಗೆ ವಿಶೇಷ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿವೆ ಯಾಗುವ
ದಿಲ್ಲ ಹವೆಯು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಷ್ಣವಿರಲಿ, ಚಳಿಯಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ
ಯಂತ್ರವು ತನ್ನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ರೀತಿ
ಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ
ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತಃ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ರಸಾ
ಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಹಳೇ ಅಣುಕೋಶಗಳು ನಾಶ
ಹೊಂದಿ ಹೊಸ ಅಣುಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು ಇದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೂ
ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ನಾವು ಖುದ್ಧ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರಮ
ಮಾಡುವಾಗ ಉಷ್ಣತೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವದು ಉದಾ— ನಾವು
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಯು ಕಾಯುವದು ಶಾರೀರಿಕ
ಶ್ರಮ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾಯುವವು ಈ
ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ,
ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಬಹಳೇ ಕಾದುಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು ಅದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾವನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗ ಬರೆದ ಸಾಧನಗಳಿರುವವು

(೧) ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಕಾಯ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
ಸಂಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆ ರಕ್ತವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಹರಿದು ಹೋಗುವದ
ರಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹಂಚಿಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು

(೨) ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಯಾವಾಗಲೂ
ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಹರಿದು ಚರ್ಮಫಿವ್ರಗಳೊಳಗಿಂದ ಉಗಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರು
ವದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದು ನಾವು
ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಧವಾ ಹವೆಯು
ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಅದು ಉಗಿಯಾಗಿ
ಹೋಗುವದೂ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಇದರಿಂದ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಳೆದು ಹೋಗಲನುವಾಗುವದು

ನಮಗೆ ಚಳಿಯಾದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವೇನೂ ತಣ್ಣಗಾಗುವದಿಲ್ಲ ನಮ್ಮ
ಚರ್ಮದ ಹೊರವೈಯು ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣಗಾಗುವದು ಆಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ

ನ್ನಾಯ ಗುರು ಚಲಿಸಹತ್ತುವವು, ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಡುಗುಂಟಾಗುವದು ಆಗ ನಮಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸ ಬೇಕೆನಿಸುವದು ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ತಿಕ್ಕಿ, ತೋಳು ಗಳನ್ನು ಬೀಸಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತು ಅತ್ತಾಡಿ ನಮಗೆ ಹತ್ತಿದ ಚಳಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಅಂದರೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹವಣಿಸುವೆವು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ಕಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಯಮದಿಂದ ನಡೆಯು ತ್ತಿರುವದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ತನ್ನ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಂದೂ ಮಿಕ್ಕುವದಿಲ್ಲ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದ ಈ ನಿಯಮವು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯ ದಂತೆ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ ಈ ನಿಯಮನ-ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೂ ಬೆವರಿನ ಹರಿದುಬರುವುದೂ ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಈ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ನಾವು ವಸ್ತ್ರಾ ಷ್ಠಾದನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಅದರಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಷ್ಣತೆ ಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಟ್ಟಿಡಬೇಕು

೧೦. ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಥವಾ ವ್ಯೂಹವು

ನಮ್ಮ ದೇಹವೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಚನೆಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿದೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವ ಯವಗಳ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇದರ ನೇತೃತ್ವ ದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ವಿಚಾರ, ಸ್ಮರಣ, ಭಾಷಣ, ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಅವೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಗುಣಾವಗುಣಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ,

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಅಪಾರಭೂತವಾಗಿ ದೆ

ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು —

(೧) ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ಕಶೀರುಕಾರಜ್ಜುವು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು.

(೨) ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು

(೩) ಸ್ವಯಂಶ್ವಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಂತರ್ಮಾಹಕಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ಗುಂಪು ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳೇ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುವವು ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಚಲನೆಯ ಸಂದೇಶಗಳು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ಗುಂಪು ಹರಿಯುತ್ತ ಹರಿಯುತ್ತ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಲನೆ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು

ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾದ ಅವಯವಗಳು — (ಅಕೃತಿ ೩೦)

(೧) ದೂಡ್ಡ ಮಿದುಳು (Cerebrum)

(೨) ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು (Midbrain)

(೩) ಮಜ್ಜಾನೇತು ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆ (Pons)

(೪) ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆ (Medulla oblongata)

(೫) ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು (Cerebellum)

(೬) ಪೃಷ್ಠವಂಶ ರಜ್ಜುವು ಅಥವಾ ಕಶೀರುಕಾರಜ್ಜುವು (Spinal cord)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಐದು ಅವಯವಗಳು ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ

ಇರುವವು ಸೃಷ್ಟ್ಯವಂಶ ರಜ್ಜುವು ಬೆನ್ನೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಣಿಗಳಿಂಪಾದ ಕೊ-ವ
ಯಲ್ಲಿರುವದು ಇನ್ನೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅವಯವಗಳಾಗಿರುವದಿಂದ
ಇವುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಎಲ್ಲವಿನ ವೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಧನಾ ಕೊಳವೆಯಿಂದ
ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಂಟಾಗಿರುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ವೂರ, ಅವರಣ
ಗಳೂ ಇರುವವು ೧ ಬಾಹ್ಯಾವರಣ ೨ ಮಧ್ಯಾವರಣ ೩ ಅಂತರಾ
ವರಣ

ಬಾಹ್ಯಾವರಣವು ತಂತ್ರಮಯವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದೆ
ಅಸ್ಥಿಮಯವಾದ ಹೊದಿಕೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವದು ಇದರಲ್ಲಿರ ನೆ
ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯ ಮಿದಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ
೧ ಬಲಭಾಗ ೨ ಎಡಭಾಗ ಇದರ ಮಡಿಕೆಗಳಿಂದಲೇ ಮೇಲಿನ
ಮಿದುಳು ಕೆಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಮಿದಳಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಇದೇ ಅವ
ರಣದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ನೀಲೆಗಳು (1° ೨°)
ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವವು

ಮಧ್ಯಾವರಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವು ವಾರದರ್ಶಕವೂ ಅದ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದು
ಇದಕ್ಕೂ ಅಂತರಾವರಣಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸವಿರುವದು
ಇದಕ್ಕೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜು ದ್ರವ (Cerebro spinal fluid) ಎಂದು ಹೆಸರು
ಅಂತರಾವರಣವು ಮಿದಳಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮಜ್ಜಾ ರಜ
ವಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರ ವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಶುದ್ಧ
ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಯ್ದು ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವವು.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜು ದ್ರವವು — ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಕಶೇರುಕಾ
ರಜ್ಜುವಿನ ಅಂತರಾವರಣದ ಮೇಲೆಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಪೊಳ್ಳುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ
ರಜ್ಜುವಿನ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ
ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳೂ ಲವಣಾಂಶಗಳೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯ
ಗಳೆಂದರೆ— (೧) ಮಿದುಳನ್ನೂ ರಜ್ಜುವನ್ನೂ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸು
ವದು. (೨) ಮಿದುಳಿಗೂ ರಜ್ಜುವಿಗೂ ವ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನೂ ಪೋಷಕ

ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವದು (೩) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅವಯವಗಳೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಕೂಳಯನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆಯು.

ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾವರಣದಿಂದ ಎರಡು ಗೋಲಾರ್ಧಗಳಾಗಿವೆ ೧ ಒಲಗೋಲಾರ್ಧ ೨ ಎಡಗೋಲಾರ್ಧ (ಆಕೃತಿ ೩೬) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗ, ಅಗ್ರಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಬೂದಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಣುಕೋಶಗಳು ತುಂಬಿರುವವು ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನುಡಿಕೆಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ತಗ್ಗಾದ ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳೇ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವಿದೆ ಇದು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂಥವೂ ಕೆಲವು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೂಡುವಂಥವೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವಂಥವೂ ಇರುತ್ತವೆ ಈ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿದ್ದು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಂದು ಕೂಡುವ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳೂ ಮಜ್ಜಾ ಕೋಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗೋಲಾರ್ಧದ ಗರ್ಭವು ಪೊಳ್ಳಾಗಿರುವದು ಈ ಎರಡೂ ಪೊಳ್ಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರನೆಯ ಪೊಳ್ಳಿಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೊಳ್ಳಿಗೂ ಸಹ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿವೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶವು ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗವು

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಸ್ತಿತ್ವ ರಜ್ಜು ಪ್ರವವಿರುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು — ಇದ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಬಾಹ್ಯಾಂತರವು ಬಂದಿರುವುದು ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನಂತೆಯೇ ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ, ಮಡಿಕೆಗಳುಳ್ಳ ಹೊರಭಾಗವೂ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಒಳಭಾಗವೂ ಇರುವವು ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಪ್ರದೆ ಶಗಳಿದ್ದು ನಡುವೆ ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು ಬಂದು ಕೂಡುವುದು

ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು — ನಡುವಿನ ಮಿದುಳೂ ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವೂ ಲಂಬವ ಜ್ಞೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವವು ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನ ಗೋಲಾರ್ಥಗಳ ಕೆಳಗಿದ್ದು ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವಿನ ವೇಲಿ ರುವುದು ಮಜ್ಜಾ ಸೇತುವು ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೇತುವೆ ಯಂತಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು ನಡುವಿನ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಗೂ ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ನಡುವಿನ ಮಿದುಳಿಗೂ ಈ ಸೇತುವೆಯೊಳಗಿಂದ ಕಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವವು ಇದಾದರೂ ಬೂದಿ ಬಣ್ಣದ ಮಜ್ಜಾ ದ್ರವ್ಯ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಮಜ್ಜಾ ದ್ರವ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಇದರ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಲಂಬ ಮಜ್ಜೆ — ಇದು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳನ್ನೂ ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜು ವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವ ಒಂದು ಅನೆಯವವು ಇದಾದರೂ ಬೂದಿಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯ, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯ ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ಇದು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ ಇದೇ ತಲೆಯುರುಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಶೇಖರಣೆಗಳಿಂದ ಮುಂದೆಸಾಗಿ ಪೃಷ್ಠ ವಂಶರಜ್ಜು ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ

ಕಾರ್ಯಗಳು — ಮಿದುಳು ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದೂ ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಉಚ್ಚಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಾವು ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿ ಸುವವು ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೃದ ಯಸ್ಪಂದನ, ಶ್ವಾಸ, ಪಚನ ಮೊದಲಾದ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು ಉಚ್ಚಕೇಂದ್ರಗಳು ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಗೋಲಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀಚ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಣ್ಣಮಿದುಳು, ಮಿದು ಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲೆಸಿರು ವವು

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವವು ಈ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೊರಗಿ ನಿಂದ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಗೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಿದುಳಿನ, ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಸಂವೇದನೆಯ ನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಚಾ ಲನೆಯ ನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ ಈ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಲೆಯ ಪದಾರ್ಥವು ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ಮಜ್ಜಾ ಣ ಕೋಶಗಳ ಜಾಲರಾಗಿದ್ದು ಇವೇ ಮಿದುಳಿನ ಬೂದಿಯ ಬಣ್ಣದ ಪದಾ ರ್ಥವು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಾಹಕ ತಂತುಗಳಲ್ಲದೆ ಮಜ್ಜಾಣುಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಹಾಗೂ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲವು ಮಜ್ಜಾ ಭಾಗಗಳೂ ಇರುವವು

ದೊಡ್ಡಮಿದುಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿದ್ದು ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವವು (ಆಕೃತಿ ೩೫ ಅ) ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಸಂದೇಶ ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗಿರುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು ಮಾತಾ ಡುವಾಗ ತುಪ್ಪಿಗಿಗೂ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಸ್ವರ ತಂತುಗಳಿಗೂ ಚಲನೆಯ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು, ಕಣ್ಣಿ

ನಿಂದ ಬರುವ ಸೋಟದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದು, ಕಿವಿಯಿಂದ ಬರುವ ಧ್ವನಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತೊಂದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಚಿಗಳ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮಾಡಲು ಬೇರೊಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಒಪ್ಪರೆ, ದೊಡ್ಡ ಮಿಗುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು —

(೧) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು.

(೨) ಎಲ್ಲ ಇಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚಲನಾಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವದು

(೩) ಎಲ್ಲ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಸರಸ್ವರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವದು

(೪) ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದು

(೫) ಶರೀರದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವದು

(೬) ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಇಡುವದು

ಸಣ್ಣ ಮಿದುಳು — ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸಂಜ್ಞೆಗೆ ಅಧೀನವಾಗದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ—

(೧) ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವದು

(೨) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯುವದು

(೩) ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಳಕಿವಿಯಿಂದಲೂ ಬಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಯುವದು.

ಈ ಅವಯವವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ
ವಲನವು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ನಡೆಯಲು
ಸಮರ್ಥನಾಗುವನು

ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು — ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಕಳಭಾಗಗಳಿಗೂ
ಕೆಳಭಾಗಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳಿಗೂ ಇದು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸು
ತ್ತದೆ

ಮಜ್ಜಾಸೇತುವು — ಇದು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಿದುಳು
ಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಎರಡೂ
ಮಿದುಳುಗಳಿಗೂ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ

ಲಂಬಮಜ್ಜೆ — ಇದು ಮೇಲಿರುವ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು
ವೃಷ್ಣವಂಶರಡ್ಡುವಿಗ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಲವು ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರ
ಗಳೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಇರುವವಲ್ಲದೆ ಅವು ಮಹತ್ವದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯ
ಗಳ ಜಾಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಪಟ್ಟಿರುವವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು
ಯಾವವೆಂದರೆ—

(೧) ಶ್ವಸನದ ವೇಗವನ್ನೂ ಅಳವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶ್ವಸನ
ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು

(೨) ಹೃದಯದ ಸ್ಪಂದನವನ್ನೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗರ್ಭದ ಅಳತೆ
ಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರವು

(೩) ನುಂಗುವ ಅಥವಾ ಕುರುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದ
ಸ ಕೋಚವನ್ನೂ ಪಾಚಕ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸಪ್ರಾವನವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ
ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಹೊರಗಿನ ನರಗಳಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು
ಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಂಚಾಲಕ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡು
ವವು ಇಷ್ಟೇ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ
ಅವಯವದಲ್ಲಿರ ವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದರೆ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂ
ತರ ಒದಗಿ ಮೃತ್ಯುವು ಸಂಭವಿಸುವದು.

ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿ ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ಜೋಡುಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ (ಆಕೃತಿ ೩೬). ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ತಂತುಗಳೂ ಕೆಲವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳೂ ಇನ್ನುಳಿದವು ಎರಡೂ ಕಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂಥವೂ ಇರುವವು.

೧ ಗಂಧ ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ತಂತುಗಳು — ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅಂತಸ್ತುಜಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಬೊಡ್ಡೆ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧ ಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇವು ಮುಗಿಯುವವು. ಇವುಗಳ ಹತ್ತರವೇ ರುಚಿ ಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವೂ ಇರುವದು.

೨ ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಯ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಶೈಫಿನೋಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು. ಇವು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದ ಕೊಂಡು ಕೂಡಿ, ಅಮೇಲೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ದಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸೇರುವವು.

೩, ೪, ೫, — ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಿರುವವು. ಇವು *ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುವವು.

೫ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಮಿಶ್ರ ತಂತುಗಳು. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ಹಾಗೂ ಸಂಚಾಲಕ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಆಗಿರುವವು. ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೋರೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಜ್ಜಾ ಸೇತ ವಿ ನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು. ಕೆಲವು ಗಲ್ಲಗಳಿಗೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದವಡೆಗಳಿಗೂ ಇನ್ನುಳಿದವು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಲೇಜಾಲನೆ ಸಿಗುವದು.

ಟೀಕು *ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ (೧) ನಡುವಿನ ಮಿದುಳು (೨) ಮಜ್ಜಾ ಸೇತು (೩) ಲಂಬಮಜ್ಜೆ ಮೂರೂ ಸಮಾವೇಶವಾಗುವವು.

೭ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೋರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು.

೮ ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು — ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಒಳಗಿವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಇವುಗಳ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಬೇರೆ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು ಶ್ರವಣ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಶ್ರವಣಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು.

೯ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದು ಬೇರುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವವು ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು ಇವುಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸುವವು.

೧೦ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಮಿಶ್ರತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ದೂರದ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇವು ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಇವುಗಳ ಬೇರುಗಳು ಲಂಬವುಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವವು ತುದಿಗಳು ಗಂಟಲ, ಧ್ವನಿಯಂತ್ರ, ವಾಯುನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಹೃದಯನಾಳ, ಅನ್ನಕೋಶ, ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ಉದರದ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವು ಜೀವನಾಂತಕ್ಕನಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಈ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು ಅಧಾರವಾಗಿರುವವು.

೧೧ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವು ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವು ೧೦ನೇ ನರವನ್ನು ಕೂಡಿ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಎರಡನೇ ಭಾಗವು ಕುತ್ತಿಗೆಯೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರೇರಿಸುವವು.

೧೨ ನೆಯ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳು — ಇವೂ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವವು.

ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜುವು

ಈ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವು ವ-ಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಖೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೂಳಿವೆಯಲ್ಲಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪೃಷ್ಠವಂಶರಜ್ಜು' ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜು ಎಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೨೬೨). ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜು ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ವಿದುಷಿ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಬಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಮಾರು ೧೫ ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೂಳಿವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವದು. ವಿದುಷಿಗಿದ್ದಂತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮೂರು ಅವರಣಗಳಿದ್ದು, ಮಧ್ಯಾವರಣ ಅಂತಾವರಣಗಳ ನಡುವೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕರಜ್ಜುರಸವು ತುಂಬಿರುವದು.

ಈ ರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಹೊರಟು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬೀಳುವಾಗ ಅವು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಳಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವವು ಈ ತಂತುಗಳು ೩೧ ಜೋಡಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು —

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ	೨	ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು.
ಎದೆಯಲ್ಲಿ	೧೨	,
ಉದರದಲ್ಲಿ	೫	,
ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ	೫	”
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ	{ ೧	”

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಖಗಳು ಒಡೆಯುವವು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಶಾಖಾತಂತುಗಳು ಕೈಗಳ ತುದಿಗಳ ವರೆಗೂ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯ ಶಾಖಾತಂತುಗಳು ಕಾಲುಗಳ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು.

ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲಿನ ಧರಗಳಲ್ಲಿ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯವೂ ಇರುವವೆಂದು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಧರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ್ಯವೂ ಒಳಗಿನ H ಆಕಾರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೂದೀಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯವೂ ತುಂಬಿರುವವು ಈ H ಆಕಾರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಎರಡು, ಹಿಂದೆ ಎರಡು, ಕೋಡುಗಳಂಥ ತುದಿಗಳು ಇರುವವು ಮುಂದಿನ ಕೋಡುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳು ಸಂಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದಿನ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳು ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿರುವವು (ಆಕೃತಿ ೩೭)

ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಕತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿಗೂ ಸಂಚಾಲಕ ತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿರುವವು

ಸಂವೇದನೆಯೂ ಅದರ ಮಾರ್ಗವೂ

ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು—
(೧) ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕಂಥವು (೨) ದೇಹದ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕಂಥವು ಒಂದನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆಗಳಿಂದ ಬರುವವು ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದಲೂ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯು, ಎಲುವು ಸಂದು, ಅಥವಾ ಅಂತರೀಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವಂಥವು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು, ಕಾವು ಹಾಗೂ ಚಳಿ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗುವವು ಅದರಂತೆಯೇ ನಮಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ, ಅಸ್ಥಿ-ಸಂಧಿಗಳ, ಅಂತರೀಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶನಕ್ಕೂ ನೋವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ ಅದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಚಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ

ಸಂವೇದನಾ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವದಾದರೊಂದೆ. ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಕಡಿದರೆ, ಝಳವು ಹತ್ತಿದರೆ, ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವಾದರೆ, ನಮಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಕೂಡಲೇ ಆಗುವದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ— (ಅಕೃತಿ ೩೨) ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಲು, ಕೂಡಲೆ ಅವು ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿಗೆ ಒಯ್ಯುವವು ಅಲ್ಲಿ ರಜ್ಜುವಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಕೋಡಿನಾಕಾರದ ಮಜ್ಜಾಣು ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವವು ಮುಂದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಟ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಗುಂಟೆ ಹರಿದು ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವವು ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ, ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡು ದ್ರವ್ಯದೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಪರ್ಶಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹುಟ್ಟುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವದು

ಚಲನವೂ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣೆಗಳ ಮಾರ್ಗಗಳೂ (ಅಕೃತಿ ೩೯)

ನಮ್ಮ ಚಲನವಲನಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಾವು ಹಿಂದುಗಡೆ ಮಾಡೋಣ. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿನ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಹುಟ್ಟುವದು ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಅಂತರ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ಗುಂಟೆ ಸಾಗಿ, ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುವದು (ಬಲಗಡೆಯದು ಎಡಗಡೆಗೆ ಎಡಗಡೆಯದು ಬಲಗಡೆಗೆ) ಮುಂದೆ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಗುಂಟೆ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಜ್ಜಾಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇರುವದು ಮುಂದೆ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಮುಂಭಾಗದ ಮಜ್ಜಾ

ಣುಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬಹಿರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಗುಂಟೆ ಹರಿದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವದು ಆಗ ಆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗುವದು.

ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಯು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣೆಯು ತನ್ನ ಸ್ವಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅಧೀನವಾಗದೆ ಉಂಟಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಯವಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ— (ಅಕೃತಿ ೪೦)

(೧) ಚರ್ಮದ ಅಥವಾ ಇತರ ಜಾಹ್ನೇಂದ್ರಿಯದ ಅಥವಾ ಅಂತರಿದ್ರಿಯದ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು

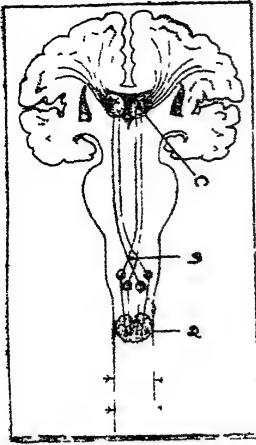
(೨) ಅಂತರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು

(೩) ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಸಮಾಪದ ಕೇಂದ್ರವು

(೪) ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಬಹಿರ್ವಾಹಕ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು

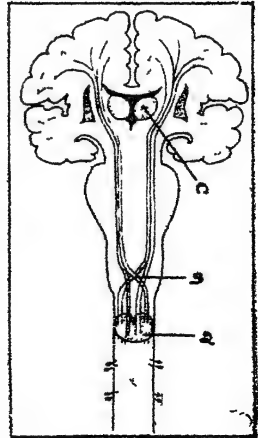
(೫) ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು

ಇಂಥ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಉದ್ದ ದಾರಿಯನ್ನು ತುಳಿಯದ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಚಲನ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗುವದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರದ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ, ಇಂಥ ಶೀಘ್ರಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಬಹಳ ಅನಶ್ಚವಾಗಿರುವವು ಉದಾ— ನಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ಬಿಸಿಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುವದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಎಷ್ಟೋ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಧೀನವಾಗಿರದೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಜರಗುವವು ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ



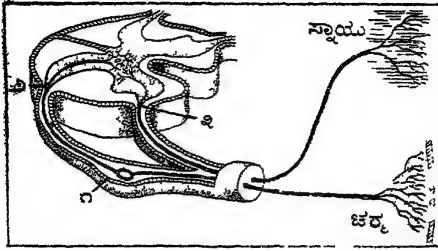
- ೧ ಮಿದುಳಿನ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ಕೇಂದ್ರ
 ೨ ಲಂಬಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಕೂಡಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸುವದು
 ೩ ಕಶೀರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಹಿಂಭಾಗ

ಆಕೃತಿ ೩೮ (ಪುಟ ೮೩) ಜ್ಞಾನವಾಹಕ ನರಗಳ ಮಾರ್ಗವು



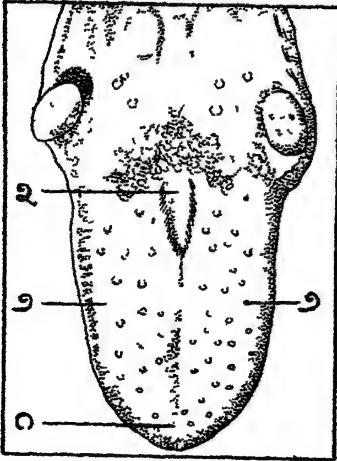
ಆಕೃತಿ ೩೯ (ಪುಟ ೮೩) ಸಂಜಾಲಕ ನರಗಳಮಾರ್ಗವು.

೧. ೨ - ಆಕೃತಿ ೩೮ ರಂತೆ.
 ೩ ಕಶೀರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಮುಂಭಾಗ



ಅಕೃತಿ.೪೦ (ಪುಟ ೪೪ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಯು)

- ೧ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ವರ ಹಿಂಬದಿಯ ನರಗಳ ಜಾಲವು
- ೨ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ವರ ಹಿಂಬದಿಯ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆ
- ೩ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ವರ ಮುಂಬದಿಯ ನರಗಳ ಬೊಡ್ಡೆ.



- ೧ ಉಪ್ಪುಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ರುಚಿಗಳ ಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳು
- ೨ ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗಳ ಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳು
- ೩ ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳು

ಅಕೃತಿ ೪೨(ಪುಟ ೪೨) ನಾಲಿಗೆಯೂ ಜಿಹ್ವಾಂಕುರಗಳೂ

ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕೆಲಸವು ಮೀಳುವದಿಲ್ಲ ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯದ
ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಥಾಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಉದಾ— ಅನ್ಯಕೋಶದಲ್ಲಿ
ಅನ್ನವು ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೆ ಜರರರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮಗೆ ತಿಳಿದದ್ದೇ
ಪಾಚಕರಸವನ್ನು ಸುರಿಸುವವು ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡಿದ
ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಸುರಿಯುವದು ಇದೇ
ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ
ತಾವೇ ನಡೆಯುವವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತಕ್ರಿಯೆಗಳೇ

ಪ್ರತಿಬಂಧವು

ನನಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ
ನಡೆಯುವವು ಉದಾ— ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನ ಕ್ರಿಯೆಯು, ಲಾಲಾ
ರಸವು (ಜೋಲ್ಲು) ಬಾಯಿಯ ಹೊರಗೆ ಸುರಿಯುವದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮನು
ಷ್ಯನು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಹಾಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ
ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನು ಸಂಪಾದಿಸುವನು ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ
ಈ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವು ಗಾಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಜಡ್ಡಿನಿಂದ ಪೀಡಿತ
ವಾದಾಗ ಸ್ವೇಚ್ಛಾನಿಯಂತ್ರಣವು ಮಾಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿ
ನಲ್ಲಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವವು

ಸ್ವಯಂ ಶಾಸಿತ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಮಜ್ಜಾ
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು ಆದರೆ ಈ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆ
ಯಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತವಾದ, ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಾಹಿರ
ವಾದ ಒಂದು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯುಂಟು ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಉಪ
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಪರಿಣಾಮವೂ
ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಇದ್ದೇ ಇರುವವು ಕೇಂದ್ರ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ
ವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ
ಪ್ರತೀಕಾರರೂಪವಾಗಿ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ
ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವದು ಆದರೆ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ

ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ ಉದಾ ಶ್ವಸನಕ್ರಿಯೆ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತಾಭಿ ಸರಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣವು ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲ ಇಂಥ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿ ಸುವ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನ ಹೊರಗೆ ಇರುವದು (ಅಕೃತಿ-೪೧) ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಜ್ಜಾಣುಗಳ ಜಾಲ ಗಳೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳೂ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು —

(೧) ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇವು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ೩ ನೆಯ, ೬ ನೆಯ ೯ ನೆಯ, ಹಾಗೂ ೧೦ ನೆಯ, ನರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವವು.

(೨) ಅನುಕಂಪಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು - ಇವು ಮಜ್ಜಾರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ, ಮುಂದೆ ಬಿನ್ನುಹುರಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವು

(೩) ಬೊಂಕದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಗಂಡಾಂತರವು ಒದಗಿದ ಅನುಕಂಪಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾ ಪಾರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪೀಗೊಳಿಸಿ ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುವವು ಉದಾ — ನಾವು ಸಿಕ್ಕಿ ಗೆದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ಹೊಡೆ ದಾಟಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವವು ಅದರೆ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೂ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವು ಮಂದವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವು. ನಮಗೆ ಅಂಜಿಕೆಯಾದಾಗ ಎದೆಯು ಡವಡವ ಅನ್ನುವದು ಆಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಣಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಚಲನವ ಲನಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಹೋಗುವದು ಮೋರಿಯು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವದ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ಹೊರಚಾಚುವವು ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದರೂ ಇವು

ಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ

ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾದ ಬೇರೆ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಯಾಗುವವು ಉದಾಃ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಉದ್ದೀಪಿತವಾದ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಂದಗೊಳಿಸಿ ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವದು ರಭಸದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ನ್ನು ವಂದ ಗೊಳಿಸುವದು ಒಟ್ಟಾರೆ, ದೇಹವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡಾಂತರದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ, ಶಾಂತಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಸ್ವಯಂಶಾಸಿತ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಜೀವದ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುವವು

ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಂಬಂಧ ವಿದೆ ಮಿದುಳಿನ ಅಥವಾ ಕಶೇರುಕಾರಜ್ಜುವಿನ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಯಾವದೇ ಭಾಗವು ಕೆಟ್ಟರೆ, ತತ್ಪ್ರಾಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕುಂಠಿತ ವಾಗುವವು ಯಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಘಾತವುಂಟಾ ದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿವೆ ಯಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯ ಬಹುದು, ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ರವಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ದಂತಾಗಬಹುದು. ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಯಾವದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ವುಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮನಃಶಕ್ತಿಯು ದುರ್ಬಲ ವಾಗ ಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆ ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಥವಾ

ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉಳಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು

(೨) ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ (ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ) ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವವು. ಅಶಕ್ತನಾದ ಅಥವಾ ಬೇನೆಗೊಳಗಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಿರ ನಮ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ನಾವು ಹಸಿವೆ ನೀರಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ಅಂಗಧಾವತಿಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಹೋದಾಗ, ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವದಿಲ್ಲೆಂಬುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಿಳಿದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಹಿತಕರವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ಇವು ಉಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮ-ಜೀವಿಗಳ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ವೇಶಾರೋಗ್ಯದ ಯಾವದೇ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರು

(೩) ಯಾವದೇ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಲಿ ಅಂಗಾಂಶವಾಗಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಹಾರವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ನಾವು ಕಲಸಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದ ಅಗ ದೇಹದ ಅಂತರದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಬಹುದು ಆದರೆ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಲಭಿಸುವದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿತವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವದಿಲ್ಲ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಒಳ್ಳೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರದ ಅಂಗ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ದುಡಿತವು ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಿಂತನವೂ ಬೇಕು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಧು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಿಕ್ಕು ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತವೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಆಗುವದು.

(೪) ಜರ್ನಲ್‌ದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿರುವ ಮಜ್ಜಿತಂತಗಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ತಂಪು ತಗಲಿದರೆ ಸಹ ಅವು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಹೊಂದುವವು ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ರೂಢಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೆದು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ತಡೆಯದಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನದಿಂದಲೂ ನರಗಳ ಉಪಶಮನವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವದೂ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವದೂ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವಾಗಿವೆ ಅದರಂತೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಮುಂಜಾವಿನ ತಂಪು ಹೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವದು ಅಥವಾ ತಿರುಗಾಡುವದು ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಲವರ್ಧನೆಗೂ ತುಂಬಾ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

(೫) ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯು ಬೇಕೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದೆ ಅದರ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಿಂತತನವು ನಮಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬಾಹ್ಯಸಾಧನೆಗಳಷ್ಟೇ ಸಾಲವು ಆಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು. ಈಶಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಸತ್ಪುರುಷ ಸಮಾಗಮವೂ ಇಂಥ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿಯೂ ಸ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದು ಬಾಳುವೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಎಡರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವದು ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹೇಗೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆಯೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೧. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ನಮಗೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮುಗು ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಚೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉದ್ದೀಪನಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು (St muli) ಆಗುವದರಿಂದ ಈ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಮಿದುಳಿ ನ್ಲಯ ಆಯಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವದರಿಂದಲೂ ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಚಾರ ಸ್ಮರಣ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವಾಗುವದರಿಂದಲೂ ನಮಗೆ ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ರುಚಿ, ಗಂಧ, ಸ್ಪರ್ಶ ಮೊದಲಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೇರಣೆಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಇಡೀ ದೇಹದ ವೇಲ್ಚಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಅದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ-ಕಾಲು, ಚಳಿ ನೋವು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಉದಾ ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಒಣಗಾಗುವ ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿಗಳ ಸ್ಥಾನದ ತಿರುವು ಮುಂತಾದವು ಇವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅಂತರಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಅಥವಾ ಉದ್ದೀಪನಗಳೇ ಕಾರಣ ಅವು ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದು-ಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾಗುವದರಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು

ಇನ್ನು ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

ಸ್ವರ್ಣೋದ್ರಿಯವು

ಚರ್ಮವು ಉತ್ಸರ್ಜಕ ಅವಯವವೆಂದು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ ಇನ್ನು ಅದು ಸ್ವರ್ಣೋದ್ರಿಯವು ಹೇಗೆಂದು ವಿಷಾರಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನಗಳೆಂದರೆ— ನೋವು ಕಾವು, ಚಳಿ, ನಾಣುವು, ಹುರುಬರಕು ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಜ್ರತಂತುಗಳು ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ ಈ ತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು ಅಂತಸ್ತಜೀಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಸ್ಪರ್ಶಾಂಕುರ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಇವು ಬಾಹ್ಯತ್ವಜೀಯ ಕಳಗಿನ ಧರದ ವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಅಂತಸ್ತಜೀಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲಿನ ಧರದ ವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು. ಸ್ಪರ್ಶ-ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆ ಕಡಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವದಿಲ್ಲ ಈ ವಜ್ರತಂತುಗಳ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವು ಬಹಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ— ಬೆರಗುಗಳ ತುದಿಗಳು ಮುಂಗೈಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿವೆ.

ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟುವ ವಜ್ರತಂತುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನತಂತುಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಗಲ್ಲ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಕೈ, ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಅದರ ಸದಾರ್ಥಗಳ ನಿಜವಾದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿಯೂ ಎದ್ದಿ ಅಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎದ್ದಿದರೆ, ಅದೇ ನೀರು ಬಲಗೈಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಣ್ಣಗಾಗಿಯೂ ಎಡಗೈಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು

ನಾಲಿಗೆಯೇ ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು ಅಂದರೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವ ಇಂದ್ರಿಯವು ರುಚಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಇರುವವು ಕಹಿ, ಸೀ, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಇಷ್ಟೇ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಯುವ ರುಚಿಗಳು ಇದ್ದು ಉಳಿದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಮಗೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸರವು ಬೇಕಾಗುವದು

ನಾಲಿಗೆಯು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಅವಯವವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಹುರುಬರಕಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮತ್ವಜೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಈ ಹುರುಬರಕು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ 'ಜಿಹ್ವಾಂಕುರ' ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಇವು ಮಜ್ಜಾಕೋಶಗಳಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿಜ್ಞಾನತಂತ್ರಗಳು ಇವು ಗಂವಲೇ ಹೊರಟು ಮುಂದೆ ಮಿದುಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿರುವವು ಈ ರುಚಿಯ ಅಂಕುರಗಳು ನಾಲಿಗೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ (ಅಕೃತಿ ೪೨)

ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ರುಚಿಯು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೂ, ಆ ಪದಾರ್ಥವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕರಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಸ್ವಲ್ಪಾದರೂ ಕರಗದೆ ಹೋದರೆ ರುಚಿಯು ತಿಳಿಯಲಾರದು

ನಾಲಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳು—

೧ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವದು.

೨ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಾಗುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವದು.

೩ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು

೪ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಮಾತಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು.

ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು — ಗಂಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಿನ ಅವಯವಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ (ಅಕೃತಿ ೪೨)

(೧) ಮೂಗಿನ ಸೊಕ್ಕುಗ- ಅಗ್ರಭಾಗದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ತಜಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಜ್ವಾನವ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

(೨) ಗಂಧಜ್ವಾನವಾಹಕ ಮಜ್ಜಿತಂತುಗಳು-ಮೂಗಿನ ಸೊಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ವರೆಗೆ

(೩) ಮಿದುಳಿನ ಕಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಜ್ವಾನಕೇಂದ್ರವು

ಯಾವದೊಂದು ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ವಾನವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಅ ಪದಾರ್ಥವು ವಾಯುರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣ ರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಬಂದು ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ತಜಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಈ ವಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳು ಹವೆಯ ಗುಂಟ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸೊಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಲು ನಾವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ವಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು

ಗಂಧ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸುವಾಸನ, ದುರ್ವಾಸನಗಳೆಂದು ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯ-ಅಪ್ರಿಯ ವಾಸನೆಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು ಗಂಧಜ್ವಾನವೂ ರುಚಿಜ್ವಾನವೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ರುಚಿಗಳ ಜ್ವಾನವು ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುವದೇ ಇಲ್ಲ

ನಮಗೆ ಚಲಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮಲತ್ತಜಿಯು ವಿಕಾರ ಹೊಂದಿ ಸಂಬಳವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿಯಹತ್ತುವದು ಆಗ ನಮಗೆ ಗಂಧಜ್ವಾನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಅದರ ಸಂಗಡ ರುಚಿಯ ಜ್ವಾನವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ದಣಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೂಷಿತ ಹವೆಯುಳ್ಳ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂತಾಗ ನಮಗೆ ದುರ್ಗಂಧದ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯೊಳಗಿಂದ ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಂದು ಸೇರುವವರಿಗೆ ದುರ್ಗಂಧದ ಅರಿವು ಕೂಡಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಾತು ಹೊಲಸಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೂ ಸ್ವಚ್ಛಹವೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವದು

ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು — ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

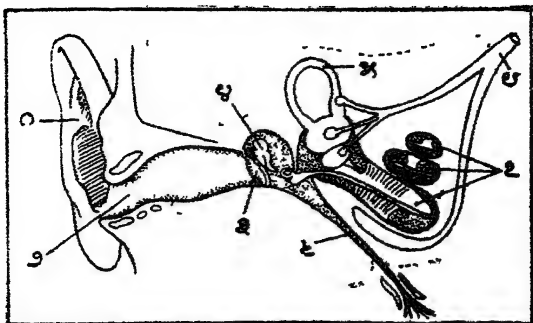
- (೧) ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ (ಹೊರಗಿವಿ) (೨) ಮಧ್ಯಕರ್ಣ (ನಡುಗಿವಿ)
(೩) ಆಂತರಕರ್ಣ (ಒಳಗಿವಿ) (೪) ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತು (ಆಕೃತಿ ೪೪ ೪೫)
ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣವು — ಇದರಲ್ಲಿ (೧) ಕರ್ಣಪುಟ (೨) ಕರ್ಣ
ನಲಿಕೆ, ಹೀಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

ಕರ್ಣಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಿನ ಆಕಾರದ ಹೊರಗಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವೂ
ಜೋತಾಡುವ ಕಿವಿಯ ಭಾಗವೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ ಈ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ
ವೃದ್ವಸ್ಥಿ (Cartilage) ಯಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವಿರುವದು ಕಳಭಾಗ
ದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಕ ಹಾಗೂ ವಸಾಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದು ಮೇಲೆ
ಮೆತ್ತಗಿನ ಚರ್ಮವಿರುವದು

ಹವೆಯಲ್ಲುಂಬಾಗುವ ಧ್ವನಿಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ
ಹಿಡಿದು ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯೊಳಗೆ ಒಯ್ಯುವದೇ ಕರ್ಣಪುಟದ ಕಾರ್ಯವು
ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರ್ಣಪುಟಗಳು ದೊಡ್ಡವೂ ಅವುಗಳ ಇಚ್ಛಾನು
ಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂಥವೂ ಇರುವವು ಮನುಷ್ಯನ ಕರ್ಣಪುಟದಲ್ಲಿ
ಎಷ್ಟೋ ಸ್ನಾಯುಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿರುವವು.

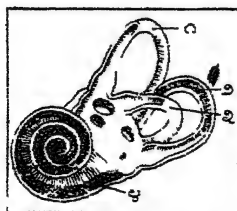
ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯು ಕರ್ಣಪುಟದಿಂದ ಒಳಗೆ ನೇರಿ ಕರ್ಣಪಟಲದ
ವರೆಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ನಲಿಕೆಯು 'S' ಅಕ್ಷರದಂತೆ ವಕ್ರವಾಗಿರು
ತ್ತದೆ ಈ ನಲಿಕೆಯ ಹೊರಭಾಗವು ಕರ್ಣಪುಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಂತೆ
ವೃದ್ವಸ್ಥಿಮಯವಾಗಿದ್ದು ಒಳಭಾಗವು ಅಸ್ಥಿಮಯವಾಗಿದೆ ಈ ಅಸ್ಥಿಯ
ಮೇಲೆ ಚರ್ಮವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ
ಜಿಗುಲಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ
'ಕೂಗಣಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಈ ಕೂಗಣಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲು
ಗಳೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹುಳುಗಳೂ ಧೂಳಿಯಕಣಗಳೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ
ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ

ಮಧ್ಯಕರ್ಣವು — ಮಧ್ಯಕರ್ಣವು ಕರ್ಣಪಟಲದಿಂದ ಆರಂಭ
ವಾಗುವ ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶವು. ಕರ್ಣಪಟಲದ ಹೊರವೈಯು
ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದು ಒಳವೈಯು ಶ್ಲೇಷ್ಮಮಯವಾದ ಅಂತಸ್ತುಚಿ



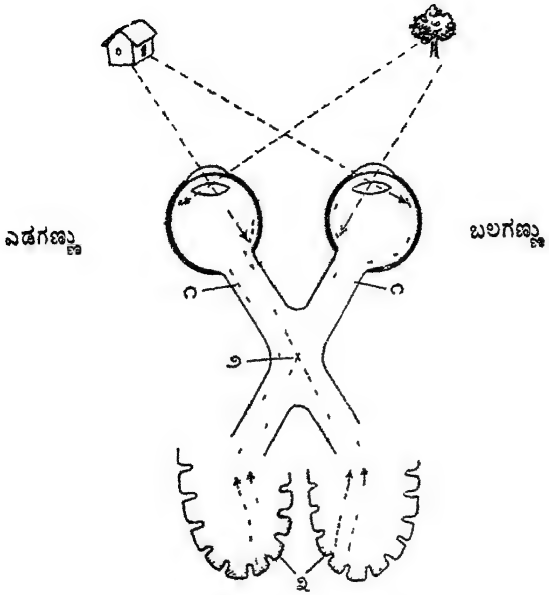
ಆಕೃತಿ ೪೪ (ಪುಟ ೯೪, ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ—ಮಧ್ಯಕರ್ಣ—ಅಂತರಕರ್ಣ.

೧ ಬಾಹ್ಯಕರ್ಣ ೨ ಕರ್ಣನಲಿಕೆ ೩ ಕರ್ಣಪಟಲವು ೪ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸಿಂತಿರುವ ಸಣ್ಣ ಎಲುವುಗಳು ೫ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ಕಾಲು ವೆಗಳು (ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿ) ೬ ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ಕೊಳವೆಯು ಮಧ್ಯಕರ್ಣವನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನೂ ಕೂಡಿಸುವಂಥಾದ್ದು ೭ ಕರ್ಣಶಂಖ ೮ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುವು



ಆಕೃತಿ ೪೫ (ಪುಟ ೯೫) ಅಂತರಕರ್ಣ

೧ - ೨ - ೩ ಅರ್ಧವರ್ತುಳಾಕಾರ ಕೊಳವೆಗಳು (ದೇಹದ ಸಮತೋಲ ತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವು) ೪ ಕರ್ಣಶಂಖವು (ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು)



ಅಕ್ಕತಿ ಕಲ (ಪುಟ ೧೦೮)—ವಸ್ತುವಿನ ದರ್ಶನ

- ೧ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತ್ರ ೨ ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನತಂತ್ರಗಳ ಸಂಯೋಜನಾಂಶ
೩ ಮಿದುಳಿನ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವು

ಯಿಂದಾಗಿದೆ ಈ ಎರಡೂ ವೈಗಳ ನಡುವೆ ತಂತುಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥ
ವಿದೆ

ಮಧ್ಯಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ವ ಒರು ಸಣ್ಣ ಎಲುವುಗಳಿವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು
ಎಲುವು ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾರನ ಅಡಿಗ
ಲ್ಲಿನಂತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಎಲುವಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಈ ಅಡಿಗ
ಲ್ಲಿಗೆಹೊಂದಿಕದ ರೇಯ ಧಡಿಯಲ್ಲಿರುವರೀಕೆಯಿನ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಎಲುವು
ಇದೆ ಈ ಕಡೆಯ ಎಲುವು ಅಂತರಕರ್ಣದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ
ಕೊಂಡಿದೆ.

ವ ಧ್ಯಕರ್ಣವು ಮೂಳು ಪ್ರದೇಶವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಪ್ರವೇಶ
ಗಳಿವೆ ಅಂತರಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರವೇಶಗಳಿದ್ದು ಒಂದು
ಅಂತರಕರ್ಣದ ವೇಲ್ವಾಗಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು
ಮಧ್ಯಕರ್ಣದ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರವೇಶವು ಗಂಟಲಿನ ವರಗೆ
ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಅವಕ್ಕೆ 'ಯುಸ್ಟೇಶಿಯಾ ನಲಿಕೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು
ಈ ನಲಿಕೆಯು ಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದರೂ ನಾವು ಏನಾದರೂ
ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನುಂಗ ವಾಗ ಅಥವಾ ಆಕಳಿಸುವಾಗ ಇದು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
ಈ ನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುತ್ತಿರುವ ಹವೆಯ ಕರ್ಣಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾ
ಗಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ನಾವು ನೋಟಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಅತಿ ವೇಗದಿಂದ ಗುಡ್ಡವನ್ನು ಹತ್ತು
ತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ
ಮಧ್ಯಕರ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಅಷ್ಟೇಉಪಾಯವದರಿಂದ ನಮಗೆ
ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಂತಾಗಿ ತ್ರಾಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಆಗ ಕಿವಿಯ
ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಪಿ ಪಿಪಿ ಶಬ್ದವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಸ್ವಲ್ಪ
ವೇಳೆಯನಂತರ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಕರ್ಣಪಟಲದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ
ಸರಿಯಾದಾಗ ಈ ಶಬ್ದವೂ ಕಿವಿಗೆ ಆಗುವ ತ್ರಾಸವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ

ಅಂತರಕರ್ಣ: — (ಚಿತ್ರ ೨೫) ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಸ್ಥಿಮಯ
ಕುಹರಗಳಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಒಳವೈಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಆಕಾರದ ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹ

ರಗಳಿರುವವು ಅಸ್ಥಿಮಯ ಕುಹರಕ್ಕೂ ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿದ್ರವ್ಯ (Perilymph) ವೆಂದು ಹೆಸರು ಚರ್ಮಮಯ ಕುಹರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ರಸವಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ದ್ರವ (Endolymph) ವೆಂದು ಹೆಸರು

ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು

- (೧) ಕರ್ಣಾವಕಾಶವು
- (೨) ಕರ್ಣಶಂಖವು (Cochlea)
- (೩) ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ನಲಿಕೆಗಳು

ಕರ್ಣಾವಕಾಶಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯಕರ್ಣಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂಬಗೋಲ ಭದ್ರವಿದ್ದು ರಿಕೇಬಿನಾಕಾರದ ಎಲುವು ಈ ಭದ್ರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕರ್ಣಶಂಖವೇ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಖ್ಯಭಾಗವು. ಇದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಸವನ ಹುಳದಂತಿದೆ ಇದರ ಅಸ್ಥಿ ಕುಹರಗಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದ ಚೀಲಗಲಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸ (ಅಂತರ್ದ್ರವ) ವಿದೆ ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೇಶಯುಕ್ತವಾದ ಚರ್ಮಾಣುಗಳು ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ತುದಿಗಳು ಚರ್ಮಾಣುಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಆ ತಂತುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿರುವವು.

ಕರ್ಣಾವಕಾಶವು ಮುಂದಿರುವ ಕರ್ಣಶಂಖಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿರುವ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿ ನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವದು ಶ್ರವಣಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಒಂದು ಶಾಖೆಯು ಕರ್ಣಶಂಖಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕರ್ಣಾವಕಾಶದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಅರ್ಧಚಂದ್ರನಲಿಕೆಗಳಿಗೂ ಹೋಗಿರುವದು ಈ ಎರಡನೇ ಶಾಖಾತಂತುವಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನೆಯು ಕಾಯಲ್ಪಡುವದು ಅದರಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಚಲನಗಳ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದು

ನಮಗೆ ಧ್ವನಿಯು ಕೇಳಿಸುವದು ಹೇಗೆ ?

ಧ್ವನಿಯು ಹವೆಯ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಈ ತರಂಗಗಳು ಕರ್ಣವುಟದಿಂದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಕರ್ಣ

ನಲಿಕೆಯ ನೂರ್ಗವಾಗಿ ಕರ್ಣಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕರ್ಣ ಪಟಲವು ಕಂಪನ ಹೊಂದಿ ಅದರ ಕಂಪನದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಸುತ್ತಿಗೆ, ಅಡಿಗಲ್ಲು, ರಿಕೇಬುಗಳಂತಿರುವ ಎಲುವುಗಳು ಕಂಪನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅವೇ ರಿಕೇಬಿನ ಎಲುವಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಂಬ ಗೋಲ ಛಿದ್ರದ ಮೇಲಿನ ತ್ವಚೆಯು ಕಂಪಿಸಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನ ದಿಂದ ಅಂತರಕರ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿವರ್ತಿದ್ರವವೂ ಈ ದ್ರವದ ಕಂಪನ ದಿಂದ ಚರ್ಮಮಯ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಆಂತರ್ಧ್ರವವೂ ಅವೇ ಆಂತರ್ಧ್ರವ ದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೇಶಾಕಾರದ ಚರ್ಮಾಣುಗಳೂ ಕಂಪನ ಹೊಂದು ತ್ತವೆ. ಇದರ ಪಂಚಾಮಸ್ವಾಗಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರವಣ-ಜ್ಞಾನತಂತು ವಿನ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯು ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ನೂರ್ಗವಾಗಿ ಮಿದಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಅಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಜ್ಞಾನವು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯವು ಒಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದರೂ ಶ್ರವಣಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣ ಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಕೆವುಡುತನವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. (೧) ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಪಡದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಪಾಯವಾದರೆ, (೨) ಕರ್ಣನಲಿಕೆಯು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋದರೆ, (೩) ಯುಸ್ಟೇಶಿಯನ್ ನಲಿಕೆಯು ಬಾತು ಹವೆಯ ಚಲನವು ಕಟ್ಟಾದರೆ.

ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊಡೆದರೆ ಕಿವಿಯ ಪಡದಿಗೆ ಅಪಾಯ ವಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬಾರದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ, ಟಾಚಣಿ, ಸೂಜಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚೆಚ್ಚಿ ಹೊಲಸು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವೂ ಇದರಿಂದ ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಕೇವು ತುಂಬುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನ್ನು

ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಒಳಗಿನ ಹೊಲನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಬರುವದು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳವು ನೇರಿದರೂ ಇದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಯುಸ್ವೇ ಶಿಯನ್ ನಲಿಕೆಯು ಬಾತು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವನು ಹೀಗೆ ನೆಗಡಿಯು ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಉಳಿದರೆ, ಮಧ್ಯಕರ್ಣದೊಳಗಿನ ಹವೆಯ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಿವಿಯು ಮುಂದವಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಕರ್ಣವಟಲದಲ್ಲಿ ಭಿದ್ರವುಂಟಾಗಿ ಕೀವು ಸೋರುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ಸೋರಹತ್ತಿದರೆ, ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞರಾದ, ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶಬ್ದೀಂದ್ರಿಯವು

ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಅವಯವವು ನಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ (ಅಕೃತಿ ೪೬) ಇದು ಕೂರ್ಚೆ (Cartilages) ಅಂದರೆ ವೃಷುವಾದ ಎಲುವು, ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನ, ಸ್ನಾಯುಬಂಧನ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು ಜಿಹ್ವಾ ಸ್ಥಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೆಲೆಸಿದೆ ಇದನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿನ ಕೂರ್ಚೆಗೆ 'ಕಂರ ಕೂರ್ಚೆ' ಎಂದ ಹೆಸರು ಇದರ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು, V ಅಕಾರದ ಕೋನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿವೆ ಈ ಕೋನವು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಕಂರಮಣಿ' (Adams apple) ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ

ಶಬ್ದೀಂದ್ರಿಯದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮುಲ ತ್ವಚೆಯಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕಗುಣವುಳ್ಳ ತಂತುಗಳಿವೆ ಈ ಮಡಿಕೆಗಳಿಗೆ 'ಕಂರ ತಂತು', (Vocal Cords) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕಂರ ತಂತುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ 'ಕಂರವ್ವಾರವೆಂದ ಹೆಸರು ನಾವು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಂರವ್ವಾರವು V ಅಕ್ಷರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ ನಾವು

ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವಾಗ ಕೂರ್ಚೆಗಳು ಸವಿ (ಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕಂಠತಂತುಗಳು ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕಂಠದ್ವಾರವು ಕಿರಿದಾಗುವದು ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹವೆಯಿಂದ ಕಂಪನ ಹೊಂದಿ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ (ಆಕೃತಿ ೪೬) ಕಂಠದ್ವಾರದ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಎಲೆಯಾಕಾರದ ಒಂದು ಕೂರ್ಚೆಯು ಅದಕ್ಕೆ ಕಂಠದ್ವಾರ ವಟಿಲ (Epiglottis) ವೆಂದು ಹೆಸರು (ಆಕೃತಿ ೨೦) ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ನೀಲಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ ಅದರ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಪಟಲವು ಬಾಗಿ ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರುವದಿಲ್ಲ

ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತಾಡುವದು — ನಾವು ಉಚ್ಚಾಸವನ್ನು ಮಾಡ ವಾಗ ಕಂಠತಂತುಗಳ ಕಂಪನದಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದೆ ಶಬ್ದೀಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳುಂಟು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಂಠದ್ವಾರವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ತೆರೆಯುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಳೆಯ ಲ್ಪಟ್ಟು ಗಡುತರ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಾಗುವವು ಕಂಠತಂತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡ್ಡವಾದಂತೆ ಹಾಗೂ ಎಳೆತದಿಂದ ಬಿಗಿಯಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರವು ಉಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದಲ್ಲಿ ನೀಚವಾಗುತ್ತದೆ ಮಕ್ಕಳ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ವರವು ಉಚ್ಚವಾಗಿರುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಕಂಠದ್ವಾರವನ್ನು ವಿರಲ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಯೊಳಗಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ನಮಗೆ ನೆಗೆಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಅದಾಗ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಕಫದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಉಬ್ಬಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಪನವನ್ನು ಹೊಂದುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯು ಕೂಡುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಗೊಗ್ಗರವಾಗುತ್ತದೆ

ಹುಡುಗರು ಸುಮಾರು ೧೫-೧೬ ವರುಷದವರಾದಾಗ ಅವರ ಕಂಠ

ತಂತುಗಳು ಉದ್ಭವಾಗುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಹುಡುಗರ ಧ್ವನಿಯು ಕೂಡ್ರವದು, ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಯರ ಧ್ವನಿಯು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆಯೇ ಉಚ್ಚವಾಗಿರುವದು

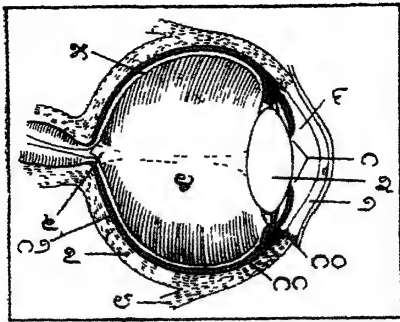
ನಾವು ಮಾತಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಅಥವಾ ಹಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಶಬ್ದೇಂದ್ರಿಯವೊಂದೇ ಸಾಲದು ಉಚ್ಚಾಸದ ಹವೆಯಿಂದ ಕಂಠತಂತುಗಳು ಕಂಪನ ಹೊಂದುವದರಿಂದಲೂ ಈ ಹವೆಯು ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ವಿವಿಧವಾಗಿ ಕಂಪನವಾಗುವದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ವರವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಮಾತಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ ಕಂಠತಂತುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ವೆಲ್ಲಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ' ಕಿವಿಮಾತು ' ಎಂದು ಹೆಸರು

ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು

ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವು, ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಎಲುಬಿನ ಗೂಡಿನಲ್ಲಿದೆ. ಮುಂಭಾಗವನ್ನೊಂದು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಎಲುವುಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದೆಗಳಿದ್ದು ಗಾದಿಗಳಂತೆ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆತವು ಬಿದ್ದಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುದ್ದೆಗಳಿರುವ ಮೂಲಕ ಅದು ಎಲುವುಗಳಿಗೆ ಜಜ್ಜಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ ಇದಲ್ಲದೆ ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ರಸವಾಹಿನಿಗಳೂ ಮಜ್ಜಾ ತಂತುಗಳೂ ಇದ್ದು ಕಣ್ಣಿನ ವೋಷಣೆಗೆ ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವು

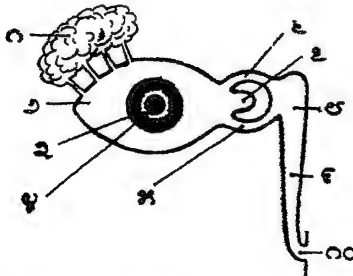
ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. —(೧) ನೇತ್ರಗೋಲ (ಆಕೃತಿ ೪೭) (೨) ದರ್ಶನ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳು. (೩) ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಲನ ವೋಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅವಯವಗಳೂ ಕಣ್ಣಿನ ನೆರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ—

(೧) ಹುಬ್ಬು, (೨) ಕಣ್ಣಿನ ರವೆಗಳು, (೩) ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳು,



ಆಕೃತಿ ೪೭ (ಪುಟ ೧೦೦)—ನೇತ್ರಗೋಲವೂ ಅದರ ಭಾಗಗಳೂ

೧ ವರ್ಣಮಂಡಲವು (Iris) ೨ ನೇತ್ರತಾರಕೆ (Cornea) ೩. ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ (Eyelens) ೪ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಂಪುಟವು ೫ ಮಜ್ಜಾಪಟಲ (Retina) ೬ ಅಂಧಬಿಂದು ೭ ಬಾಹ್ಯಾವರಣ ೮ ಸ್ನಾಯು ೯ ಪೂರ್ವಸಂಪುಟ ೧೦ ಪ್ಲವನಕೋಶ ೧೧ ಮಧ್ಯಾವರಣವು. ೧೨ ಪೀತಬಿಂದು



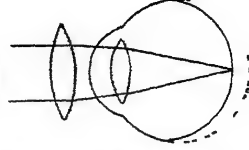
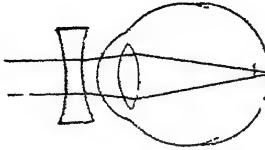
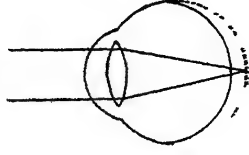
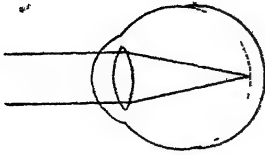
ಆಕೃತಿ ೪೭ (ಅ) ಪುಟ ೧೦೦—ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯೂ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ

೧ ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯೂ ಅದರ ವಾಹಿನಿಗಳೂ ೨ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಬಾಹ್ಯ ಕವಚ ೩ ವರ್ಣಮಂಡಲ ೪.ತಾರಕೆ ೫ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ (ಕೆಳಗಿನದು) ೬ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ (ಮೇಲಿನದು) ೭ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಭಾಗ ೮ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲವು ೯ ಮೂ

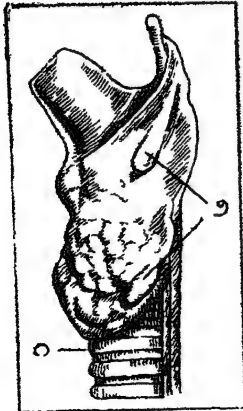
ಗಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ ೧೦ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಯು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳ

ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿ

ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿ



ಆಕೃತಿ ೯೯ (ಪುಟ ೧೦೯)—ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯೂ ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿಯೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೂ



- ೧ ವಾಯುನಾಳದ ಎಲುವಿನ ಪಟ್ಟೆ
 ೨ ಉಪಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು ನಾಲ್ಕು
 ಇವು ಕಂಠಸ್ಥ-ಪಿಂಡದ ನಾಲ್ಕು
 ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆವೆ

ಆಕೃತಿ ೫೦. (ಪುಟ ೧೪೪—೧೪೫)
 ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡವೂ ಉಪಕಂಠಸ್ಥ
 ಪಿಂಡಗಳೂ.

(೪) ಅಶ್ರುಪಿಂಡ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಹುಬ್ಬು — ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಮದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲುವಿನ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮವಿದ್ದು ಇದರ ಮೇಲೆ ಗಿಡ್ಡಕೂದಲುಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ ಇದರ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆವರು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು — ಇವು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧೂಳಿಯಕಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಎನೆಗಳು — ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಚಲಿಸುವ ಮಡಿಕೆಗಂವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮಡಿಕೆಯು ದೊಡ್ಡವಾಗಿವೆ ಕಣ್ಣಿನೆಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಚಲಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ ಕಣ್ಣಿನೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಚರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಒಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮುಲ ತ್ವಜಿಯಿವೆ ಈ ತ್ವಜಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನೆಗಳ ಅಂತರಾವರಣವೆಂದು ಹೆಸರು ಕಣ್ಣಿನೆಯ ನಡುವಿನ ಧರವು ತಂತುಮಯವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಂವೆ ಎರಡೂ ಎನೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ದ್ವಾರ ಸಂಕೋಚಕ ಸ್ನಾಯುವಿದ್ದು ಇದರಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚುವವು

ಹೊರಗಿನ ವದಾರ್ಥಗಳು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆಯೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪ್ರಕಾಶವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಾಧಿಸದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಕಣ್ಣಿನೆಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಧೂಳಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಇವು ಅಶ್ರುಪಿಂಡದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಆದ್ರವಾಗಿ ಇಡುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣಿನೆಯ ಅಂತರಾವರಣವು — ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮುಲ ತ್ವಜಿಯಾಗಿದ್ದು, ನೇತ್ರಗೋಲದ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಡುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಅದು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳೂ ವಾಹಿನಿಗಳೂ — (ಆ ೪೭ ಅ) ಇವು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನಲ್ಲಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಕೋನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ವಾಹಿನಿಗಳು ಹೊರಟು ಕಣ್ಣಿನವೇ ಅಂತರಾವರಣದಲ್ಲಿಯೆ ಚೀಲವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ ಅವೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣ್ಣಿನವು ಒಳಗಿನ ಅಂಚಿನಿಂದ ಹೊರಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಶ್ರುವಾಹಿನಿಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಕೋನದಲ್ಲಿರುವ ಅಶ್ರುಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವವು. ಈ ಅಶ್ರುಕೋಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಹಿನಿಯು ಹೊರಟು ಮೂಗನ್ನು ಸೇರಿ, ಅದರ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಳಗೆ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಣಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಇದು ಅಶ್ರುಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನವೆಗಳಿಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಸತತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಕಣ್ಣಿನವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಳುಕಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಎಲ್ಲೆಡೆಗೂ ಹರಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಹುಳಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅಶ್ರುಜಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸು ದುಃಖ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಪರವಶವಾದಾಗ ಸಹ ಕಣ್ಣೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿಯುವದು. ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವದರಿಂದ ಅತ್ಯಾನಂದವು ಅಥವಾ ಅತಿದುಃಖವು ಸಹನೀಯಭಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳಬಹುದು —

(೧) ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರ್ದ್ರವಾಗಿಡುವದು

(೨) ಧೂಳದ ಕಣಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಹುಳಗಳನ್ನೂ ಹೊರಗಹಾಕುವದು.

(೩) ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವದು

(೪) ಭಾವನೋದ್ರೇಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು

ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು — ನೇತ್ರಗೋಲವು ಕಣ್ಣುಗೂಡಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುವದು. ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ

ಇರುವ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ ಇನ್ನೆರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಲ ಬದಿಗೂ ಎಡಬದಿಗೂ ಚಲಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಎರಡನೇ ಕಣ್ಣು ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ

ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹನ್ನೆರಡು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ೩ನೇ, ೪ನೇ, ೬ನೇ ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತವೆ (ಪುಟ ೭೯ ನೋಡಿರಿ)

ನೇತ್ರಗೋಲ — (ಆಕೃತಿ ೪೭) ಕಣ್ಣು ಒಂದು ಇಂಚು ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಆವರಣಗಳಿವೆ—

(೧) ಬಾಹ್ಯಾವರಣ (Sclera)

(೨) ಪುಂಜಾವರಣ (Choroid)

(೩) ಮಜ್ಜಾವರಣ (Retina)

ನೇತ್ರಗೋಲದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಮೂರು ಅವೆ—

(೧) ಜಲರೂಪ ರಸ (Aqueous humour)

(೨) ಸ್ಫಟಿಕಗೋಲಾಂಗ (Crystalline lens)

(೩) ಕಾಚರೂಪರಸ (Vitreous humour)

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

(೧) ಬಾಹ್ಯಾವರಣವು — ಇದರ ಬಹುಭಾಗವು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಪಾರದರ್ಶಕ ತಂತುಗಳಿದ್ದು ಅವು ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಟು ಬರುವ ದರ್ಶನ-ಜ್ಞಾನ-ತಂತುವು, ಇದೇ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಬರುತ್ತದೆ ನೇತ್ರಗೋಲದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದೇ ಈ ಕವಚದ ಉದ್ದೇಶವು

ಈ ಕವಚದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದು ಅದು ಬಿಳಿದೂ ಪಾರದರ್ಶಕವೂ ಆಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ 'ನೇತ್ರ ತಾರಕೆ' (Cornea) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರಕಾಶವು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಡಿಕೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದರ ವೃಷ್ಠ ಭಾಗವು ಬಾಹ್ಯಗೋಲ ವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳಿಲ್ಲ, ರಸವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಇದು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ

(೨) ಮಧ್ಯಾವರಣವು— ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಇರುವವು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಇದರ ಭಾಗವು ಕರಿಯ ಬಣ್ಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವದರಾಗಿದೆ ಮುಂದೆ ನೇತ್ರ ತಾರಕೆಯ ಅಂಚುಗಳ ಹತ್ತರ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ದವ್ವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ 'ಪಲ್ಲವಕೋಶ' ವೆಂದು (Ciliary body) ಹೆಸರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳೂ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಬಂಧನ ರಜ್ಜುವೂ (Suspendory ligament) ಇರುವವು ಈ ರಜ್ಜುವು ಜಗ್ಗಿ ಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೇ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾವರಣದ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ನೇತ್ರತಾರಕೆಯ ಒಳಬದಿ ಯಲ್ಲಿ ಜಾಚಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ (Eyelens) ವನ್ನು ಸುತ್ತಿರುವವು ಇವು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು ಮಧ್ಯಾವರಣದ ಈ ತುದಿಗಳಿಗೆ ವರ್ಣಮಂಡಲ (Gris) ವೆಂದು ಹೆಸರು ವರ್ಣಮಂಡಲವು ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೋಡಿಗಳು ಇರುವವು. ಅವು ದ್ವಾರ-ಸಂಕೋಚಕ ಅಥವಾ ವಿಸ್ತಾರಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕೋಚಪ್ರಸರಣಗಳಿಂದ ಗೋಲಾಂಗದ ಪ್ರಕಾಶ ದ್ವಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತಸ್ಥ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಮಜ್ಜಾವರಣ — ಕಣ್ಣು ಗೂಡಿನ ಅಂತರಾವರಣಕ್ಕೆ ಮಜ್ಜಾ

ವರಣ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲ (Ratna) ವೆಂಬ ಕೆಸರು ಇದ. ಬಹಳ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪದವಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜಾಯುಗ-೧ ವ ಜ್ಞಾತಂತುಗಳೂ ಇರುವವು

ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲವೇ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯದ ತುದಿಯ ಅವಯವವು ದರ್ಶನಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅರಂಭವಾಗಿ ಮಿದುನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನ - ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿರುವವು ಈ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಅವರಣಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿವೆ. ನ ಜ್ಞಾತಂತುಗಳ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ' ಅಂಧಬಿಂದು ' (Bina spot) ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದರ ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮಧ್ಯಬಿಂದು ವಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿನಾವು ನೋಡಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ. ಈ ಅಂಧ ಬಿಗಿಗೆ ' ನೀತ ಬಿಂದು ಎಂದು ಹೆಸರು

ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಅವಯವಗಳು —

ಜಲರೂಪರಸವು — ನೇತ್ರತಾರಕ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಮಂಡಲದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜಲರೂಪರಸವಿದೆ. ಅದು ನೇತ್ರತಾರಕಯುಗಕ್ಕೆ ಹಾಯ್ದು ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಎಚ್ಚುಗೊಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲುವದು.

ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗ — ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪಾರದರ್ಶಕವಸ್ತುವಾಗಿವೆ ಬಾಹ್ಯಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿದೆ ಇದು ವರ್ಣಮಂಡಲದ ಹಿಂದೆ ಇರುವದು ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲುವದೇ ಇವರ ಕಾರ್ಯವು ಈ ಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ "ಪ್ರಾಕ್ ಸಂಪುಟ" ವೆಂದೂ, ಹಿಂದೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿನ ಸಂಪುಟವೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು

ಕಾಚರೂಪರಸ — ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸುತ್ತಿನ - ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಕಾಚರೂಪರಸವು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ ಇದು ನೇತ್ರಗೋಲದ ಗೋಲಾಕಾರವನ್ನು ಕಾಯ್ದು ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ದರ್ಶನಜ್ಞಾನವು ಆಗುವದು ಹೇಗೆ ?

ನಮ್ಮ ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ನಾವು ಭಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಭಾಯಾಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನವೆಗಳು ಭಾಯಾಯಂತ್ರದ ಪ್ರಕಾಶದ್ವಾರದ ಬಾಯಿಗೆ ಇರುವ ಮಚ್ಚಳದಂತಿವೆ. ನೇತ್ರತಾರಕೆಯು ಪ್ರಕಾಶದ್ವಾರದಂತಿದೆ. ವರ್ಣಮಂಡಲವು ಭಾಯಾಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನದಂತೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಭಾಯಾಯಂತ್ರದೊಳಗಿನ ಗೋಲಾಂಗದಂತೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ಸಂವುಟವು ಭಾಯಾಯಂತ್ರದ ಒಳಗಿನ ಕೂರಡಿಯಂತೆ ಮಜ್ಜಾವಟಲವು ಭಾಯಾಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಮಾಗ್ರಹಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಟಲದಂತೆ (Sensitive plate) ಪ್ರಕಾಶದಗುಣ ಧರ್ಮಗಳು --

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳು ಮಾಡುವಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ಪ್ರಕಾಶ ಗೋಲಾಂಗಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶವೆಂದರೆ ಈ ಧರದ' ದ ತರಂಗಗಳು ಇವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ವೇಗದಿಂದ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ೧೮೦೦೦ ಮೈಲುಗಳಂತೆ ಚಲಿಸುವವು.

ದೀಪ, ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಿರುವವು. ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಾದ ಸೂರ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೆಡೆದು, ಅದನ್ನು ಪರಾವರ್ತಿಸುತ್ತವೆಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಾಶವು ಬೀಳುವದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಲಾರದು.

ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಲಿಸುವವು. ಪಾರದರ್ಶಕವಾದ ಗೋಲಾಂಗವು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ವಕ್ರೀಕರಿಸುವದು ನಡುವೆ ದಪ್ಪವಿದ್ದು ಸುತ್ತಲು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಬಹಿರ್ಗೋಲ (Convex) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸುತ್ತಲೂ ದಪ್ಪ ಇದ್ದು ನಡುವೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ಗೋಲ (Concave) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಬಹಿರ್ಗೋಲಾಂಗವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹಾಯುವ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಒಂದೇ

ಬಿಂದುವಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅಂತರ್ಗೋಲವು ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕೂಡುವದಿಲ್ಲ ಬಹಿರ್ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಂತೆ ಕಿರಣಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಬಿಂದುವು ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವದು. ಅದರ ವಕ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕಿರಣಗಳ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಬಿಂದುವು ಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೋಲಾಂಗವು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿವೆ.

ದೃಷ್ಟಿಯ ಸಂಧಾನಶಕ್ತಿಯು (Accommodation) ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಂದು ಮುಖ್ಯದಾಗ ಅವು ಸಮಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಇರುವವೆಂಬ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಾಂತರ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಮೇಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವದು ಸಮೀಪದ (ಸಮೀಪದ ಒಂದು ಅಡಿ) ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ವರದ್ವರದೂರವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಕ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವವು ಇಂಥ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶಮೇಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಾಗುವದು ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಲವಕೋಶವಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಾಡುವವು.

ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ವರ್ಣಮಂಡಲವು ವಿಸ್ತಾರವೊಂದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡುವದು ಪ್ರಕಾಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡುವದು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಲಾಂಗದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಹಿರಿದು - ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶದ ಕಿರಣಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಭೂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಪ್ರತಿನಿಧ್ಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಣ್ಣಿನ

ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಧಾನ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು

ದೃಷ್ಟಿಯು — ದೃಶ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆಂಬ ಮಾತು ಪ್ರಕಾಶದ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಗೂತ್ತಿರಲಿಕ್ಕೆಸಾಕು ಆಗ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಪೀತ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ದರ್ಶನಜ್ಞಾನ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನು ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳಿಗುಂಟು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದರ್ಶನಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವದು (ಅಕೃತಿ ೪೨) ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಬೊಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಎಡಗಡೆಯ ಪ್ರಚೋದನಗಳು ಬಲಗಡೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ, ಬಲಗಡೆಯ ಪ್ರಚೋದನಗಳು ಎಡಗಡೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಹೋದಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಿನ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳ ಮಗ್ಗು ಜ್ಞಾನೋದಯ ವಾಗುವದು

ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಒಂದೇನೋಟವು — ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೂ ವಸ್ತುವು ಒಂದೇಕಾಣುತ್ತದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಒಂದೇಮೇಕೆಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡುವವು ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಒಂದೇಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇಕಾಲಕ್ಕೆಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವು ಒಂದೇಆಗಿ ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಜ್ಞಾನವಾಗುವದು

ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೂ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳೂ

ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯು ಯಥಾಸ್ಥಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವವು ನಾವು ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿರುವ ಒಂದೊಂದೊಂದು ದೂರವಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಆಗ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿ ಆ

ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವದು ನಾವು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ, ಸಮಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಕಣ್ಣಿನಮೇಲೆ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ತಕ್ಕಗೆ ಅಧವಾ ಕಡಿಮೆ ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗ ಬೇಕಾಗುವದು

ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿ — (ಆಕೃತಿ ೪೯) ಕೆಲವು ಜನರು ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸುರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ ಇಂಥ ಜನರಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಹೆಚ್ಚು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಅದರ ಮುಂದೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದಿಂದ ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ವರೆಗಿನ ಅಂತರವು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು ಇವರಿಗೆ ಗೋಲಾಂಗದ ಬಹಿರ್ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಅದರಮುಂದೆ ಬೀಳುವವು, ಅದ್ದರಿಂದ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ

ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿ — (ಆಕೃತಿ ೪೯) ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ದೀರ್ಘ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವದು, ಅಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಅಧವಾ ಅವರ ನೇತ್ರ ಗೋಲವು ಬಹಳ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರುವದು ಅಂದರೆ ಅದು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗಕ್ಕೂ ಮಜ್ಜಾಪಟಲಕ್ಕೂ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು ಇಂಥಜನರ ನೇತ್ರ ಗೋಲಾಂಗವು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದರಿಂದ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಆಚೆಗೆ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಆ

ವಸ್ತುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವದಿಲ್ಲ

ಹ್ರಸ್ವದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಬಹಿರ್ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದರೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರು ಅಂತರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ವಕ್ರವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಅಚೆಗೆ ಬೀಳುವವು ಇಂಥವರು ಬಹಿರ್ಗೋಲವಾದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವವು

ವೃದ್ಧಾವೃದ್ಧಲ್ಲಿ ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾವಕಗುಣವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆಮಾನದಿಂದ ಮುದುಕರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ - ಸಂಧಾನದ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಷ್ಟವಾಗುವದು ಈ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧ - ದೃಷ್ಟಿ ಯನ್ನು ಬಹುದು ಇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಬಹಿರ್ಗೋಲ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು

ದೃಷ್ಟಿ - ಸಾತತ್ಯವು — ನಾವು ನೋಡಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ವಸ್ತುವು ಮಾಯವಾದಮೇಲೆ ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಕಂಡಿರುವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಕಂಡು ಆಗುವದ ರೊಳಗಾಗಿ ನಾವು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಹೋದರೆ, ಆ ಚಿತ್ರಗಳು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಕೂಡಿ ವಸ್ತುಗಳು ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುವದು ಇದೇ ತತ್ತ್ವದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಜನರು ಚಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುತ್ತಾರೆ

ಎಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ — ನಾವು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುವೆವೋ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಮೆಯು ಮಜ್ಜಾ ಪಟಲದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ (ಪೀತ ಬಿಂದು) ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ ಆ ವಸ್ತು ವಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಪೀತಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳದೆ ಅದರ

ಬಲಗಡೆಗೆ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆಗೆ ಬೀಳುವವು ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಮಸಕು ಮಸಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವದೊಂದು ವಸ್ತುವು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಅದರ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗುವದು.

೫-೬ ಅಂಗು ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ, ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಕಾಶಕಿರಣಗಳು ನೇತ್ರಗೋಲಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದೂರದೂರವಾಗಿ ಬೀಳುವದರಿಂದ ಅವು ಮಜ್ಜಾಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗದೆ, ಅದರಾಚೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವವು. ಆದ ಕಾರಣ ಇಂಥ ತೀರ ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳು ಮಸಕು ಮಸಕಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಓದುತ್ತ ಕೂಡ್ರಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿವರೀತ ಶ್ರಮವು ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

(೨) ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನಾವು ಓದಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಛಾರ ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಹೋಗುವವು

(೩) ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿಸುವಂತಹ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡ್ರುವದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಹಳ ಬಾಧಕವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವರ್ಣಮಂಡಲ ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಯಾಸವುಂಟಾಗುವದು.

(೪) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕು ಅದು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನಿಂದಾದರೂ-ಮೇಲ್ಗಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಸೂರ್ಯನ ಅಥವಾ ದೀಪದ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನೀಟಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೫) ನಮಗೆ ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಹ್ರಸ್ವ ದೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗ್ಯ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

ಸಂಕೇತ ರೂಪ ಗ್ರಂಥಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತಃಪ್ರಚೋದನಗೆ ಕೂಡಲೇ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯವು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅವಯವಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ನಲಿಕಾ-ರಹಿತ ಅಥವಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಕಾರ್ಯವು ಸುವಕಾಶವಾಗಿ ಆಗುವದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಕಾರ್ಯವು ಚಯಾಪಚಯಗಳಿಗೂ (ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವದು ಹಾಗೂ ಮುರಿಯುವದು) ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಮನೋರಚನೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಪ್ರಭಾವಿಯಾದ ರಸವಿಶೇಷಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ನಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ದೂರದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಹ ತಮ್ಮ ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರೇಷ್ಠ ರಸಗಳು (Hormones) ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೂ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ.

ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆ-ಗೆ ಬರೆದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ —

(೧) ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

(೨) ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳು

(೩) ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರೇರಕರಸಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ

ಕೊಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

(೪) ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಯಾವುದೊಂದು ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕಾಕುವದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವದು

ಈ ವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ —

- (೧) ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡ (Thyroid gland)
- (೨) ಉಪ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು (Parathyroid glands)
- (೩) ಅಭಿವೃಕ್ ಪಿಂಡಗಳು (Suprenal glands)
- (೪) ಶೀರ್ಷಸ್ಥ ಪಿಂಡ (Pituitary gland)
- (೫) ಸ್ನಾಯು-ಪಿಂಡ (Pancreas)
- (೬) ಬೀಜಾಂಡ ಪಿಂಡಗಳು (Sex glands)

ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡ — (ಆಕೃತಿ ೫೦) ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹಬ್ಬಿದೆ ಇದರ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೀರಿದಾದ ಸೇತ ವು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಕಂಠಸ್ಥಗಳ ಹಾಗೂ ಅಧೋಜಠು ನಾಳಗಳ ಶಾಖೆಗಳಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವದು

ಈ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕರಸದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಆಯೋಡಿನ್' ಎಂಬ ಖನಿಜಾಂಶವಿದೆ ಈ ಖನಿಜಾಂಶವು ಅನ್ನ ರಸದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ

ಕಂಠಸ್ಥ ಪಿಂಡದ ಪ್ರೇರಕರಸದಿಂದಾಗುವ ಕಾರ್ಯಗಳು —

- (೧) ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
- (೨) ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- (೩) ಚರ್ಮವನ್ನೂ ಕೂದಲುಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- (೪) ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಗಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

(೫) ಉಳಿದ ನಿರ್ನಾಳ ಪಿಂಡಗಳೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳ ಸಮತೋಲವಾದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಕರಸ್ಥ ಪಿ-ಡದ ಅಂತ ಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಬಾಹ್ಯ ದೊಡ್ಡ ದಾಗುವದು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯು ಮುಂದೆ ಹಾಯ್ ವದು, ನಾಡಿಯು ವೆ ಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು, ಬೆವರು ಬಹಳ ಸುರಿಯ ಹತ್ತು ವದು, ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

ಇದರ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಎರಡೂ ಸುಂದವಾಗುತ್ತವೆ ಮಾತಾಡ ವದರಲ್ಲಿಯೂ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಂದ್ಯವು ಬರುತ್ತವೆ ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಚಯಾ ಪಚಯಗಳ ವೇಗವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ

ಉಪ-ಕರಸ್ಥ ಪಿಂಡಗಳು — [ಅಕೃತಿ ೫೦] ಇವು ಬಟಗಡ್ಡೆ ಯಾಕಾರದ ನಾಲ್ಕು ಪಿಂಡಗಳಾಗಿದ್ದು ಕರಸ್ಥ ಪಿ ಡದ ನಾಲ್ಕು ತುದಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಕರಸ್ಥಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಸಮೀಪವಾಗಿ ಇದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯವು ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಇವುಗಳ ಅಂತ ಸ್ರಾವವು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸುಣ್ಣ (Calcium) ದ ಚಯಾಪಚಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಇವುಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಶರೀರವು ಸುಣ್ಣವನ್ನು ರಕ್ತ ದಿಂದ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗ ವದು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸುಮ್ಮನ ಹಾರಹತ್ತುವವು ಮಜ್ಜಾತಂತುಗಳು ದುರ್ಬಲ ವಾಗುವವು

ಇವುಗಳ ಅಂತ ಸ್ರಾವದ ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ಎಲುವುಗಳು ಸುಣ್ಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗುವವು

ಅಭಿವ್ಯಕ್ತ-ಪಿಂಡ (ಅಕೃತಿ ೫೧)

ಇವು ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಪುಲವಾದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾ ರೈಕೆಯಾಗ ತಿದ್ದು ಅನುಕಂಪಕ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಜ್ಜಾ ರೇಷಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕೂಡಿರುವವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೊರ

ಭಾಗವೂ ಕರಿಬಣ್ಣದ ಒಳಭಾಗವೂ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ

ಹೊರಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು — ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ವಿಶೇಷತಃ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ (Sex instinct)ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ' ನೋಡಿಯಂ ' ಎಂಬ ಖನಿಜಾಂಶದ ಚಯಾಪಚಯಕ್ಕೆ ಸ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಕ ವಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲತೆಯನ್ನೂ ಕಾಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯವಿಕಾಸವೂ ಅಮಾನಸವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ

ಒಳಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು. — ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ರಸವಿಶೇಷಕ್ಕೆ ' ಎಡ್ರಿನ್ಯಾಲಿನ್ ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಅನುಕಂಪಿಕ ಮಜ್ಜಾಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಅದು ಕೇಗಿಂದರೆ — ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ವರಣವೂ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವವು ಇದರಿಂದಲೇ ಯಕೃತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜಸಿಷ್ಟದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು (Glucose) ಭರದಿಂದ ರೂಪಾಂತರಿಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಂದಿಗೆ ಕಳಿಸುವದು ಇದರಿಂದಲೇ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವವು

ಗಂಡಾಂತರ ಸ್ರವಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಿಂಡದ ವೈರಕರವು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವದು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ದೇಹದ ಯಾವ ಸ್ನಾಯುಗಂಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒತ್ತರದಿಂದ ಸಾಗಿಕೊಡುವದು ಇದಲ್ಲದೆ, ಯಕೃತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಉರುವಲವನ್ನು ಒದಗಿಸುವದು

ಶೀರ್ಷಸ್ಥ-ಪಿಂಡವು (ಆಕೃತಿ ೫೨)

ಇದು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳ ಪಿಂಡವು ಇದು ಮಿದುಳಿನ ಅಧೋಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಎಲುವಿನ ಪ್ರೊಫಿನಲ್ಲಿರುವದು

ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಶಾಖೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ (ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮ) ಹೀಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ

ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡ

ಪೂರ್ವಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು - ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನ ಪ್ರೇರಕರಸವು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರಸದ ಅಂತಃಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಾಲಕರ ಎಲುವುಗಳೂ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಬೆಳೆಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವದರಿಂದ ವಕ್ರಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ವಹಿಸಲ್ಪಡುವರು ದೊಡ್ಡ ವರಾದ ಮೇಲೆ ಈ ರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ಎಲುವುಗಳ ಅಕಾರಗಳ ವಿಕಾರಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುವವು, ತುಪ್ಪಿಗಳು ದಸ್ತು ಗುವವು ಮೈದೋಗಲು ಬಿರುಸಾಗುವರು.

ಈ ರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಕಡಿನೆಯಾದರೆ ಸ್ವಾದು-ಪಿಂಡದ ವಾಚಕ ರಸಗಳು ಕಡಿನೆಯಾಗಿ ಸಿಷ್ಟಗಳ ವಚನವು ಮಂದವಾಗೆ ನದು ಲೈಂಗಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು

ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಭಾಗದ ರಸಗಳು ಸ್ತ್ರೀಬೀಜಾಂಡಕೋಶದ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆಂದೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿದೆಯೆಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಶೀರ್ಷ ಸ್ತಪಿಂಡದ ಪೂರ್ವಭಾಗವು ಎಲ್ಲ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಂಠಸ್ಥಪಿಂಡ, ಅಧಿವೃಕ್ಕಪಿಂಡ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಬೀಜಾಂಡಪಿಂಡ, ಇವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ

ಪಶ್ಚಿಮಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳು - ಇದರಲ್ಲಿಯ ರಸಗಳು ಸಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿವೆ ಇವುಗಳಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು ಕರುಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಿಥಿಲವಾಗುವವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ

ಚಲನವಲನದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚವಲವಾಗುವವು ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ತೀವ್ರ ಸಂಕೋಚ ಹೊಂದುವದರಿಂದ ಸುಖಪ್ರಸವವುಂಟಾಗುವದು

ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡ

ಇದು ಪಾಚಕರಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನಲಿಕೆಯ ದ್ವಾರಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಅಧಿಭಾಗಕ್ಕೆ (Duodenum) ಕಳಿಸುತ್ತದೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಬಹಿರ್ವಾಹಿ ರಸವಲ್ಲದೆ ಇನ್‌ಶೂಲಿನ್ ಎಂಬ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸವನ್ನೂ ಇದು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಈ ರಸವು ರಸವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ನೇರಿ ಮುಂದೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಈ ರಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಾಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರವು ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಹೀನವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಾಂಶವು ಮಿತಿಯನ್ನು ವೀರಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಮುಂದೆ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೀರಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರಾ ದೇಹದಿಂದ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೋಗುವದು ಒಂದುರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ‘ಮಧುಮೇಹ’ ಎಂದು ಹೆಸರು ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸವು (Insulin) ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಈ ರೋಗವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದು

ಬೀಜಾಂಡ ಪಿಂಡಗಳು — ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಬೀಜಾಂಡಕೋಶಗಳು ಇರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಗಳೂ ಪುಂಬೀಜಗಳೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದನ್ನು ಮುಂದಿನಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ ಈ ಪಿಂಡಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಜಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವಿಯಾದ ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ

ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡಕೋಶ ಅಥವಾ ರಜಃಕೋಶ (Ovaries) ಗಳ ಅಂತಃಸ್ರಾವಗಳು - ಇವು ಎರಡು ಬಗೆಯಿಂದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿವೆ (೧) ಇವು ಸ್ತ್ರೀಯರರಜಃಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ

ಅರ್ಕರ್ಷಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹಾಗೂತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ (೨) ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಂತಸ್ತತ್ವಜೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೋಳಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಪುಂಜೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು — ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜದಲ್ಲಿ (Testes) ಎರಡು ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳಿರುವವು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವವಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಅಂತಸ್ತ್ರಾವಗಳು ಪೌರುಷದ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು (ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು, ಧ್ವನಿಯ ಗಡಸುತನ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವವು

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನವು ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತೀರ ಸಣ್ಣ ಜಂತುವಾದ ಏಕಜೀವಾಣುವು ಒಡೆದು ಎರಡು ಜೀವಾಣುಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಿಸುವದು ಪ್ರಜೋತ್ಪಾದನದ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಉಚ್ಚ ತರಗತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು ಇವು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೂಡಿ ಹೊಸ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಆತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಪುರುಷನ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಚನೆಗಳು ತೀರ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ.

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ — ಪುಂಜೀಜಾಂಡವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಜೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಸಂವರ್ಧನವಾಗುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡುವದು.

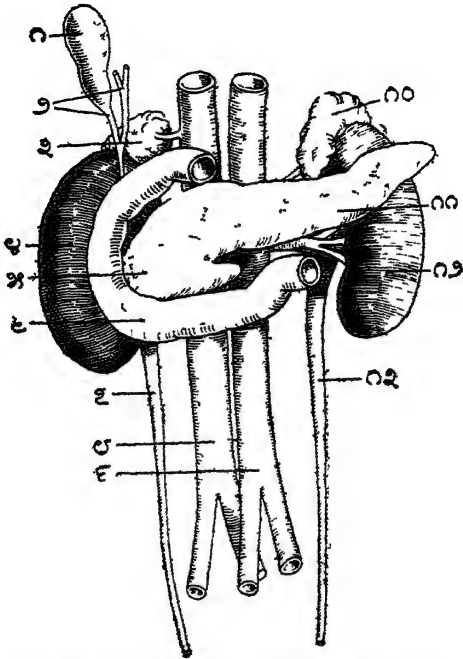
ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೆಂದರೆ — ಸ್ತ್ರೀ ಜೀಜಾಂಡವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಗರ್ಭದ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಇಡುವದು ಹಾಗೂ ಪುಂಜೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ನೂತನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದು. ಈ ನೂತನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾಯಿಯ ದೇಹಯಂತ್ರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥಿತಿಗೊಂಡವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಇರುವದು.

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಆಕೃತಿ ೫೩)

ಅಂತರೀಂದ್ರಿಯಗಳು —

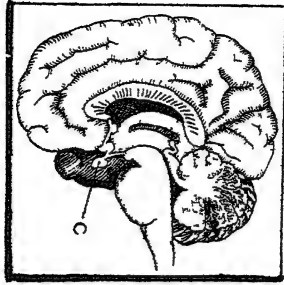
(೧) ವೃಷಣದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪುಂಜೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು
(Testes)

(೨) ಬೀಜಾಂಡ ವಾಹಿನಿಗಳು (Vas deferens)

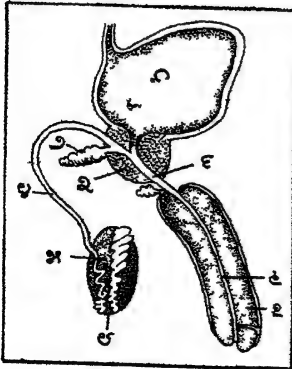


ಆಕೃತಿ ೫೫ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಿಂಡವೂ ಸಮೀಪದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ

೧ ಪಿತ್ತಾಶಯ ೨ ಪಿತ್ತನಲಿಕೆ ೩-೧೦. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಿಂಡಗಳು ೪-೧೨.
ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ೫. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದಿಂದ ಮುಂಗರುಳಿಗೆ ಹೋಗುವ
ವಾಹಿನಿ ೬-೧೩. ಮೂತ್ರವಾಹಿನಿಗಳು ೭ ಅಧೋಮಹಾಸೀಲೆ
೮ ಉದರ ಮಹಾರೋಹಿಣಿ

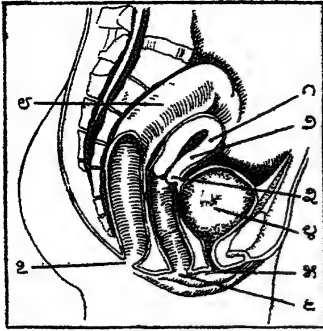


ಆಕೃತಿ ೫೨ (ಪುಟ ೧೧೬) ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಮಜ್ಜಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ
೧ ಶೀರ್ಷಸ್ಥಪಿಂಡದ ಸ್ಥಾನವು.



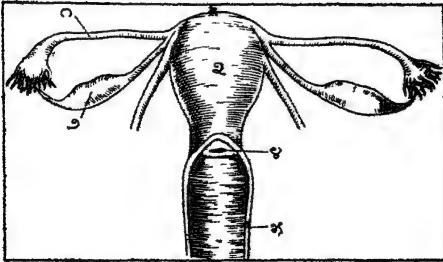
೧ ಮೂತ್ರಾಶಯ ೨ ರೇತಃ
ಕೋಶ ೩ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿ
೪ ಪುಂಜೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿ ೫.
ವ್ರಷಣ ೬ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ
೭ ಶಿಶ್ನ ೮. ಬೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿ
ಆದಿಭಾಗವು ೯ ವಿಸರ್ಜಕ
ವಾಹಿನಿಯು

ಆಕೃತಿ ೫೩ (ಪುಟ ೧೨೦) ಪುರುಷ
ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.



- ೧ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಗ
ಭಾಗವು
೨ ,, ಮಧ್ಯಭಾಗವು
೩ ,, ಮುಖವು
೪ ಮೂತ್ರಾಶಯವು
೫ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗವು.
೬ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು
೭ ಗುದದ್ವಾರವು
೮ ಗುದಪ್ರದೇಶವು

ಆಕೃತಿ ೫೪ (ಪುಟ ೧೨೨)
ಸ್ತ್ರೀನಿತಂಬದೊಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು



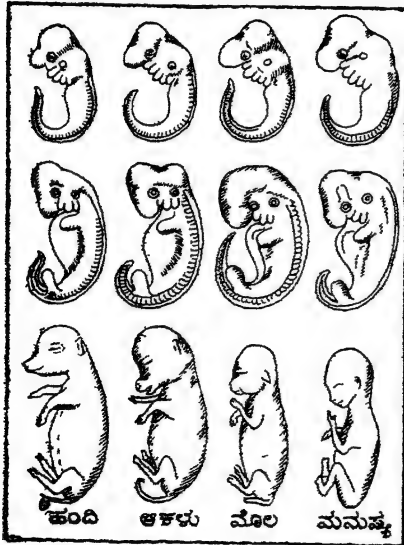
ಆಕೃತಿ ೫೫ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು. (ಪುಟ) ೧೨೨-೧೨೩

- ೧ ರಜೋವಾಹಿನಿ
೨ ರಜಃಕೋಶ
೩. ಗರ್ಭಾಶಯ
೪. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖವು
೫. ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು



ಆಕೃತಿ ೫೬ (ಪುಟ ೧೨೬)
ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ
ಜಲನವಲನಗಳೂ

- ಅ. ಆದಿಜೀವವು ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ
ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಬ. ಆದಿಜೀವದ ರಚನೆಯು
೧ ಕೇಂದ್ರವು
೨ ಜೀವರಸಮಯವಾದ ಹೊರ
ಹೊದಿಕೆಯು
೩. ಕಣರೂಪವಾದ ಜೀವರಸದ
ಒಳ ಹೊದಿಕೆಯು
೪ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿಸ
ರ್ಜಿಸುವ ರಂಧ್ರವು



೧ ನೇ ಆವೃತ್ತಿ

೨ ನೇ ಆವೃತ್ತಿ

೩ ನೇ ಆವೃತ್ತಿ

ಆಕೃತಿ ೫೭ (ಪುಟ ೧೩೧) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗರ್ಭಪಿಂಡಗಳು

- (೨) ರೇತ ಕೋಶಗಳು (Seminal vesicles)
- (೪) ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು. (Ejaculatory ducts)
- (೫) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯು (Prostate gland)

ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯವು — ಶಿಶ್ನವು

(೧) ಪುಂಜೀಜಾಂಡ ಕೋಶಗಳು ವೃಷಣದ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಜೀಜಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂತಸ್ತ್ರಾವವೂ ಹುಟ್ಟಿ ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಕೊಂಡು ಪುರುಷನ ಬಾಹ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವದು (ಮೀಸೆ ಗಡ್ಡ, ಗಡುಸಾದ ಧ್ವನಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪುಂಜೀಜಾಂಡಗಳು ವಾಹಕ ನಲಿಕೆಗಳ ದ್ವಾರಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ ಎರಡೂ ರೇತಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು

(೨) ಬೀಜಾಂಡವಾಹಿನಿಗಳು ಎರಡು ಇದ್ದು ಬಲಗಡೆಯ ವಾಹಿನಿಯು ಬಲಗಡೆಯ ಬೀಜಾಂಡ ಕೋಶದಿಂದ ರೇತ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಎಡಗಡೆಯ ವಾಹಿನಿಯು ಎಡಗಡೆಯ ರೇತ ಕೋಶಕ್ಕೂ ಹೋಗಿರುವವು

(೩) ರೇತ ಕೋಶಗಳು — ಇವು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಬದಿಗೆ ಇರುವವು ಇವು ಬೀಜಾಂಡಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರಸ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೇತಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವವು

(೪) ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳು ಇವಾದರೂ ಎರಡು ಇದ್ದು ಒಂದೊಂದು ರೇತ ಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಟು ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರವನ್ನು ಸೇರುವವು

(೫) ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ ಗ್ರಂಥಿಯು — ಇದು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾದ ಇಂದ್ರಿಯವು ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗವು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗಿರುವದು ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸಹ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೇತೋವಾಹಿನಿಗಳ ರೇತಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುವದು

ಬಾಕ್ಟೀರಿಯಕ್ಕೆ ಶಿಶು ವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದು ಮೂತ್ರನಲಿಕೆಯೂ ರೆ ತೋವಾಕಕ ನಲಿಕೆಯೂ ಕೂಡಿಯೇ ಆಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆ ಇದ್ದು ಅದು ಒಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವದು

ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಇವು ನಿತಂಬವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದು — (ಆಕೃತಿ ೫೪ - ೫೫)

(೧) ಗರ್ಭಾಶಯ (Uterus)

(೨) ರಜಃಕೋಶಗಳು (Ovaries)

(೩) ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳು (Fallopian Tubes)

(೪) ಭಗ ಅಥವಾ ಯೋನಿನಾರ್ಗವು (Vagina)

ಗರ್ಭಾಶಯವು ನಿತಂಬಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಚೀಲವಾ ಗಿದ್ದು ಇದರ ಮುಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಾಶಯವೂ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರವೂ ಇರ ತ್ತವೆ ಇದರ ಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾ ಗಿವೆ ಇದರ ಅಗ್ರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಲಿಕೆಗಳು ಎಡಗಡೆಗೂ ಬಲಗಡೆಗೂ ಹೋಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಕೆಳ ಗಡೆಯು ಮುಖವು ಕಿರಿದಾದ ನಾಳವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಭಗ ಅಥವಾ ಯೋನಿ ದ್ವಾರರೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವದು

ಕಾರ್ಯಗಳು — (೧) ಪುಂಜೀಜಾಂಡದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಫಲವತ್ತಾದ ಸ್ತ್ರೀಜೀಜಾಂಡವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮೋಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಯಿಸುವದು (೨) ಗರ್ಭಪಿಂಡವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕೋಚನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವದು (೩) ಋತುಕಾಲದ ರಜಃ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು

ರಜಃಕೋಶಗಳು — ಇವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎಡಕ್ಕೊಂದು ಬಲ ಕ್ಕೊಂದು ಇದ್ದು, ರಜೋವಾಹಿನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ದೊಡನೆ ಸಂಸರ್ಕವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿರುವವು. ಒಂದೊಂದು ಕೋಶದ ಅಳತೆ ಒಂದು ಬಾದಾಮಿ ಯಿಂಥ ಕಾಯಿಯಷ್ಟಿರುವದು

ಕಾರ್ಯಗಳು — (೧) ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವದು (೨) ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅಂತ ಸ್ರಾವಕ ರಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವದು ಒಂದು ರಸದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವವು. ಎರಡನೇ ರಸದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವದು

ಯೋನಿಮಾರ್ಗವು — ಇದು ಒಂದು ಸ್ನಾಯುಮಯವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಉದ್ದಳತೆಯು ೩ - ೪ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಇರುವದು ಯೋನಿಮಾರ್ಗದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ನಡೆಗೆ ಮೂತ್ರಾಶಯವೂ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಮೂತ್ರದ್ವಾರವೂ ಇರುವವು ಇದರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುದ್ದದ್ವಾರವಿರುವದು. ಕುಮಾರಿದಶೆಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಮುಖವು ಒಂದುತಿಳುವಾದ ಸಾಯು ಪಟಲದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವದು. ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ

(೧) ರಜಃಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜಾಂಡಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬೀಜಾಂಡವು ಸಿದ್ಧವಾಗುವದು ಇದು ಸಿದ್ಧವಾದ ಕೂಡಲೆ ಇದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಚೀಲವು ಒಡೆಯುವದು. ಆಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಬೀಜಾಂಡವು ರಜಃಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವದು ರಜೋವಾಹಿನಿಯ ಕೇಶ ಸವ್ಯಶಯದ ತುದಿಗಳು ಅದನ್ನು ಹಿರೀಕೊಂಡು ರಜೋವಾಹಿನಿಯು ಗಂಟೆ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವವು ಆಗ ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡಕ್ಕೆ ಪುಂಬೀಜದ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೆ ಗರ್ಭಪಿಂಡದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜಾಂಡವು ಋತುಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವದು

(೨) ಬಾಲಿಕೆಯು ಪ್ರಾಯದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಕೂಡಲೇ — ಅಂದರೆ ೧೩ - ೧೪ ವರ್ಷದವಳಾದಾಗ ಗರ್ಭದಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವವು ಆರಂಭವಾಗುವದು ಋತುಸ್ರಾವವೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭದ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಗರ್ಭದ ಒಳಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೇ ಋತುಸ್ರಾವದ ಉದ್ದೇಶವು ಇದು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೨ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುವದು ಈ ಅವಧಿಗೆ ಋತುವೆಂದು ಹೆಸರು ಋತುಸ್ರಾವವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಸಂಭವಿಸುವದು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣವು ಈ ಸ್ರಾವವು ಅನಿಯಮಿತ
ವಾಗಿ ಆಗಹತ್ತಿದರೆ, ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ
ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವದು ಆಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು
ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾಗುವದು

ವಿಕಾಸವಾದದ ರೂಪರೇಷೆಯು.

- (೧) ಪ್ರಾಣಿಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಅವುಗಳ ಘಟಕಗಳೂ
- (೨) ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- (೩) ಆದಿಜೀವವೂ ಅದರ ಚಲನವಲನಗಳೂ.
- (೪) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳು.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದಾಗಿದೆ ಈ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿರುವವಲ್ಲದೆ, ನಾನಾವಿಧವಾಗಿವೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಅಂಗಾಂಶ (Tissue) ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾನಾ ವಿಧವಾಗಿವೆ ಉದಾ— ಚರ್ಮ, ನೆಣ, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುವು, ರಕ್ತ, ಮಜ್ಜಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಂಥ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅವಯವಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸುವವು. ಉದಾ— ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕರುಳು, ಮಿದುಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮನುಷ್ಯದೇಹದ ಮೂಲ ಘಟಕಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು (ಆಕೃತಿ ೫೬)

ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ — (೧) ಆವರಣ, (೨) ಜೀವರಸ, (೩) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೊಳ್ಳು, (೪) ಕೇಂದ್ರ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವರಸವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆ ಅಥವಾ ಆವರಣವಾಗುವದು ಅದು ತನ್ನ ಸಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವದು ಈ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಜೀವರಸದ ಚಲನವಲನಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುವವು ಈ ಜೀವರಸವು ಸಂಕೋಚವಿಸ್ತಾರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅನ್ನ ಕಣಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನದಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು ಜೀವರಸದ ಚಲನವಲನಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನಕ್ರಿಯೆಗಳೇ. ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ

ಜೀವರಸವು ತನ್ನ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಮೃತವಾದ ಅಂದರ ನಿರುವಯುಕ್ತವಾದ ರಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಈ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದೂ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಜೀವಕೋಶವು ತನ್ನ ಪೊಳ್ಳು ಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಂಡು ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುವವು ಆಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಕ್ತಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ ಜೀವರಸ ಮೊದಲಾದ ಘಟಕಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು, ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು, ಹೀಗೆ ದ್ವಿಗುಣಿತ ವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಹಾಗೂ ಅವ ಯವಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕೂಸು ಬಲಿತು ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿ ಜೀವವು — ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಣುಕೋಶಗಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸಿ ಬೆಳೆದು ಸಾಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಏಕಾಣುಜೀವಿ ಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಆದಿಜೀವ (Amoeba) ಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಏಕಾಣುಜೀವಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಿತು ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆದಿಜೀವಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಆ ಹಾಲೆಲ್ಲ ಮೊಸರು ಆಗುವದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಿದ್ದು ಇವು ಮೇಲೆ

ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆದು ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿ ಬಿಡುವವು ಇದೇ ಪುಕಾರ ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಯೀಷ್ಟ' ಎಂಬ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಗೋದಿಯ ಹಿಟ್ಟು ಉಬ್ಬುವದು ಯಾಕಂದರೆ 'ಯೀಷ್ಟ' ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಿದ್ದು ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರೋಗಜಂతుಗಳು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳೇ. ಉದಾ— ಮಾರಿಕಾ, ವಿಷಮಜ್ಜರ ಕ್ಷಯ, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ಜಂతుಗಳು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಣಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಈ ಏಕಾಣುಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವವೆಂಬುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು—

(೧) ಸಜೀವ ಪ್ರಾಣಿಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಚಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ಷಯ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೊದಲಾದ ನಿರ್ಜೀವಿ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಏನೂ ಭೇದ ತೋರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ

(೨) ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಮತ್ತು ಈ ಬಗೆಯ ಸೇವನದಿಂದ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಸವಕಳಿಯ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುವದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೃತವಾದ ಜೀವರಸವು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ ಆ ಜೀವಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಹಳೆಯದನ್ನು ಕೆಡಹುವದು, ಹೊಸದನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು ಇವೀಗ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

(೩) ಪ್ರಜನನ ಅಥವಾ ತನ್ನಂಥ ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಒಂದು ಜೀವಾಣುವು ಒಡೆದು ಎರಡು ಜೀವಾಣುಗಳಾಗುವದೇ ಈ ಪ್ರಜನನದ ರಹಸ್ಯವು

(೪) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಂದರೆ ಜೀವರಸವು

ಚಲಿಸುವದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವದು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವರಸವನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ಜೀವರಸವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು, ಇವೆಲ್ಲವು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವದೂ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಬಿಡುವದೂ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೂ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಲಕ್ಷಣವೇ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವದರಿಂದ ಅವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣವಾದರೂ ಜೀವಿಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು

ವನಸ್ಪತಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರಗಳು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ವನಸ್ಪತಿಗಳೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವದು ಸಹ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಆಹಾರವು ಯಾವ ಸ್ವರೂಪದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ ವನಸ್ಪತಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಭೇದವು ಅವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ವನಸ್ಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಈ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಅವು ಪ್ರೋಟೀನು, ಪಿಷ್ಟಸತ್ವ (Starch) ವೇದಸ್ಸು (Fat) ಮುಂತಾದ ಜೀವರಸದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಅವು ಹಗಲು ಹವೆಯೊಳಗಿನ ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ ಇಂಥ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಸರು ಬಣ್ಣದ ವದಾರ್ಥವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಜೀವಿಸಲಾರವು ಅವು ವನಸ್ಪತಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಜೀವಜನ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನು, ಪಿಷ್ಟಸತ್ವ, ಮೇದಸ್ಸು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಾರವು ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹವೆಯೊಳಗಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು

ಅಂಗಾರಾವ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ಉಪಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದ ಹೇಳಬಹುದು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವು

ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರವು ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಹ ಬರಲಾರವೆಂಬ ಮಾತು ವೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆ ಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಸಾಕು ಕೋಟ್ಯವಧಿ ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವನಸ್ಪತಿಗಿದ್ದವೆಂದೂ ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಗು- ಉದ್ಭವಿಸಿದವೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗು- ಸಹ ಮೊದಲು ಏಕಾಣುಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಕಾಲಾನುಕ್ರಮ- ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಣುಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವೆಂತಲೂ ಸತ್ತಲಿನ ಪುನಿಸ್ಥಿತಿಯ- ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅವಯವಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದವೆಂತಲೂ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಮತವು ಇವಕ್ಕೆ ವಿಕಾಸವಾದವೆಂದು ಹೆಸರು

ಈ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಗಳೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಮಂದೆ ಬೆನ್ನೆಲುವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗು ಬೆಳೆದು ಬಂದವು ತರುವಾಯ ಬೆನ್ನೆಲುವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಾಸವು ಕೆ-ಗೆ ತೋರಿಸಿವಂತೆ ಉಂಟಾಯಿತು—

- (೧) ಜಲಚರಗಳು (ವೀನ ಮುಂತಾದವು)
- (೨) ಜಲಸ್ಥಲಚರಗಳು (ಕಪ್ಪೆ, ಏಡಿ ಮುಂತಾದವು)
- (೩) ಸರೀಸೃಪಗಳು (ಹರಿಗಾಡ ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು)
- (೪) ಪಕ್ಷಿಗಳು
- (೫) ಸಸ್ತನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು.
- (೬) ಕಪಿಗಳು
- (೭) ಮಾನವನು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯ- ವಧಿ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪುನಿಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ನಡೆದ ಜೀವನ

ಕಲಹವೇ ಕಾರಣವಾಯಿತು ಈ ಜೀವನಕಲಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೃತ್ಯುವಿನನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದವೋ ಅವು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನೋರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಪ್ರಾಣಿಯು ತಲೆದೋರಿದನು

ಈ ವಿಕಾಸವಾದವನ್ನು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪುರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹೀಗೆ ಪುರಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಅವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.—

(೧) ಎಲ್ಲ ಬೆನ್ನೆಲುಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಅವಯವಗಳ ರಚನೆಯೂ ಅವುಗಳ ಸಂಯೋಗವೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ಇರುವದು ಉದಾ— ಜರರ, ಕರುಳು, ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಈ ವರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವು ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಗಳು ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಶರೀರದ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ.

(೨) ಮನುಷ್ಯಪಿಂಡವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ— ಪಿಂಡದ ಬೆನ್ನೆಲುಪು ಮೊದಲು ರೇಷಾರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದು ಮೀನದ ಎಲುಪಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಲುವದು ಪಿಂಡದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಸಸ್ತನ ಮೃಗಗಳ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಹೋಲುವವು ಮೀನ, ಸರೀಸೃಪ (ಹರಿದಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿ) ದ್ವಿಚರ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ದ್ವಾರವು ಒಂದೇ ಇರುವದು ಮೊದಲು ಪೃಷ್ಠವಂಶದ ಕೆಳ ತುದಿ

ಯಲ್ಲಿಯ ಎಲುವು ಬಾರದಂತೆ ಇಳಿಬಿದ್ದಿರುವದು. ಮುಂಜೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು

(೩) ಮನುಷ್ಯಪ್ರಾಣಿಯ ಗರ್ಭಸ್ಥಪಿಂಡವು ಆರಂಭದ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಂದಿ, ಆಕಳು, ಮೊಲ, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಿಂಡವನ್ನೇ ಹೋಲುವದು. (ಆಕೃತಿ ೫೭)

(೪) ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಳದ ವರೆಗೆ ಅಗಿಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕಲ್ಲಿನ ಧರಗಳು ಹತ್ತುವವು ಈ ಧರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸಸ್ತನಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನಂತರ ಹರಿದಾಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಅನಂತರ ಜಲಸ್ಥಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಮಾನಗಳು, ಅವಶೇಷಗಳ ರೂಪದಿಂದ ಇರುವದು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವದು ಇದರ ಮೇಲಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೊದಲು ಇದ್ದವು, ಹಿಂದುಗಡೆ ಯಾವುವು ಬಂದವು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದು

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿಯೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊಡನೆ ಹೋರಾಡುತ್ತ ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವಯವಗಳನ್ನೂ ಜೀವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಸವೆಯಿಸುತ್ತಾ, ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತಾ, ಹೋಗುವದು ಹೀಗೆ ಜೀವನ ಕಲಹವು ನಡೆವಾಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದು ಮಿಕ್ಕವು ನಾಶಹೊಂದವವು ಈ ಮೇರೆಗೆ ಜೀವನರಂಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅವನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ದುರ್ಬಲ ನಾದರೂ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನಾಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ, ತಾನೇ 'ಜಗತ್ತಿನ ಒಡೆಯ' ನೆಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಯಾವದಾದರೊಂದು ಅಪಘಾತವಾದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವ ವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡದೆ ಕೆಲವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಮಾಡುವರೋ ಎಷ್ಟು ನಟ್ಟಿಗೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ

ಯಾವದೊಂದು ಅಪಘಾತವಾದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಆಯಿತು ? ಅದರ ಸ್ವರೂಪವೇನು ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಡಮಾಡದೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಗೆ ಬಹು ಮಹತ್ವವಿರುವದರಿಂದ ನಾವು ಕೂಡಲೆ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದರಲ್ಲಿಯೂ, ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ, ನಾವು ಮೊದಲೇ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧. ವಿವಿಧ ವ್ರಕಾರದ ಗಾಯಗಳು

ಸಣ್ಣ ಗಾಯ

ಹದನಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೆತ್ತಿದ, ಚುಚ್ಚಿದ ಅಥವಾ ಕೊಯ್ದ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತವು ಕೂಡಲೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಹತ್ತುವದು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಬಹಳೇ ಅವಶ್ಯವು ರಕ್ತವೇ ಜೀವ ರಸವು ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ನಾವು ಎಂದೂ ಕಳೆಯಬಾರದು ಯಾವದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ

ಮೂರ್ಛ ಬರುವದು ಅದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ನಾವು ಉಪಾಯ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ನಮಗೆ ಚರ್ಮದ ವೆಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಯಗಾಪಾಗ ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಒಡೆದಿರುವವು ಆಗ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡಬಹುದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಒಂದೇಸವನೆ ಸುರುವಿದರೆ, ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಬಾಯಿಗಳು ಅಕುಂಚನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುವದ ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತಮೇಲೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬಾರದು ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗಾಗಿ ತೊಳೆದು 'ಅಯಿಡಿಸ್', ಜೋರಿಕ್ ಪುಡಿ ಅದವಾ ರಟ್ಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಬಳ್ಳೆನ್ನಿ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಚಿಕ್ಕೀತೊಪ್ಪಲದ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಈ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗದೆ ಗಾಯವು ತೀವ್ರ ಮಾಯವದು ರಕ್ತವು ಗಡ್ಡೆಗಟ್ಟಿಪಾಗ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ನೋಣಗಳು ಕೂತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗ ಮಾಡಿಕೊಡುವವು ಅದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಂತ ಕೂಡಲೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಬಿಡುವದು ಒಳ್ಳೇದು.

ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ

ದೊಡ್ಡಗಾಯವೆಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಅಳವಾಗಿರುವ ರೋಹಿಣಿಯು (Artery) ಅಥವಾ ನೀಲಿಯು (Vein) ಒಡೆದು ಹೋಗುವದು. ರೋಹಿಣಿಯು ಒಡೆದಾಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಹಾರುವಿಕೆಯ ಕೂಡ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಮ್ಮುವದು ನೀಲಿಯು ಒಡೆದಾಗ ರಕ್ತವು ನೀಲವರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇಸವನೆ ಹರಿಯುವದು ಆಗ ಸಹ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಬೇಕು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಬದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಬದಿಗೆ

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಗಾಯಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ
ಬೇಕು ಕಟ್ಟಿ ಬಿಗಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ದನಾದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ
ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುರಗಾಂ ತಿರುವಬೇಕು ಅಂದರೆ ರೋಹಿಣಿಯು ಕಿರಿ
ದಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು ನೀಲೆಯು ಒಡೆದಾಗ
ಹೃದಯದಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಯದ ಬದಿಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿಯಬೇಕು
ಇಂಥ ಕಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ
ವರೆಗ ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಭಿಸರಣವು
ಕಟ್ಟಾಗಿ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು

ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲಿಲಿಕ್ಕೆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ವಟ್ಟಿಯನ್ನು
ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು ಇಂಥ
ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ವಟಕದ ಪುಡಿ, ಸ್ಪಿರಿಟು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕೀ ತೊಪ್ಪಲದ ರಸ
ವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತಹೋಗಲಿಕ್ಕೂ ವಿಷ
ಕ್ರಮಿಗಳಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ
ವಾಗುವದು

ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ರೋಹಿಣಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಒತ್ತಬೇಕೆಂಬ
ದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನಾವು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು — (ಅಕೃತಿ ೫೯)

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥವಾಗಿ —

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸ್ಥಳ

ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಥವಾ
ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳ

೧ ಅಂಗೈ ಅಥವಾ
ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ

ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ (ನಾಡೀ
ನೋಡುವ ಸ್ಥಳದ ಹತ್ತರ)

೨ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಹತ್ತರ

ರಟ್ಟಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ,

೩ ಕಂಕುಳದ ಹತ್ತರ,

ಜತ್ರವಿನ ಎಲುವಿನ ಕೆಳಗೆ,

೪ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ (ಒತ್ತಿ
ಹಿಡಿಯಬೇಕು

೫ ಕಾಲಿನ ಯಾವದೇ
ಭಾಗದಲ್ಲಿ,

ತೊಡೆಯ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ
(ಟೊಂಕದ ಹತ್ತರ),

ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ

ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಚವನು ಹರಿಯದೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಶ
ವಾಹಿನಿಗಳು ಒಡೆಯುವವು ಆಗ ಮಜ್ಜಾರೇಷೆಗಳೂ ಹರಿಯುವವು ಹಾಗೂ
ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಯವಾಗ ವದು ಅದ್ದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಮಂಜು
ಗಟ್ಟಿ ಅದು ಬಾತು ಬಹಳ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ
ನೋವಿನಮೇಲಿಂದ ಒಳಗೆ ಆದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯವು ಬಹಳ ಕೆಚ್ಚಾದಾಗ ನೋವಿನಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ಸಹ ಬರ
ಬಹುದು ಕೊಟ್ಟ ನೋವಲಾದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಜಜ್ಜಿದ ಪೆಟ್ಟು
ಕೂತರೆ, ಅವು ಒಡೆದು ರಕ್ತದ ಅಂತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಮರಣವು ಸಹ ಸಂಭ
ವಿಸಬಹುದು ಅದ್ದರಿಂದ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಪೆಟ್ಟು ಕೂತಾಗ
ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವು

ಉಪಾಯ — ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯದಮೇಲೆ ಒಂದೇಸವನೆ ತಣ್ಣೀರು
ಸುರುವುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ
ಇಟ್ಟು ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದರೆ ಮತ್ತೆ
ನೀರುಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ತೋಯಿಸಬೇಕು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ
ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ
ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಜಜ್ಜಿದ ದೊಡ್ಡಗಾಯವಾದಾಗಲೂ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಮೇಲೆ
ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯ ವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗು
ವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು
ಅವನಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಅವನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೊಡ
ಬಹುದು ಗಾಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗಾಯದ
ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಗಾಯದ ಸ್ಥಳದ
ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ದವ್ವದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು

೨. ಎಲುವಿನ ಗಾಯಗಳು

(೧) ವಸಿಯವನು ಅಧವಾ ಅಧವಾ

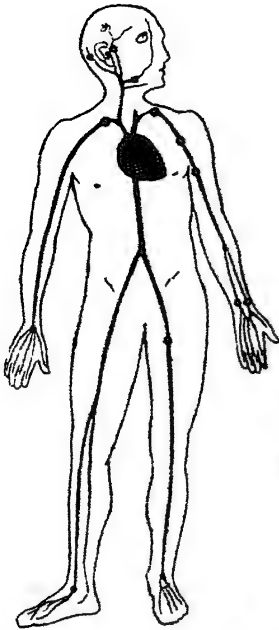
(೨) ಕೀಲಿ ತಪ್ಪುವದು

(೩) ಎಲವು ಮುರಿಯುವದು — ಸಾವಾ — ಸಂಯುಕ್ತ
ವಳಿಯುವದು ಅಥವಾ ಉಳುಕು —

ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲವುಗಳು ಕೀಲಿದಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಲ್ಪಟ್ಟು ಅಸ್ಥಿ ಬಂಧನಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ಬಂಧನಗಳು ಹರಿದು ಸ್ನಾಯು ಗುಳ್ಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಗ್ಗಿದಂತೆ ಆಗುವದು ಇದರಿಂದ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅದು ಬಾಯುವದು ಹಾಗೂ ನೋವಿನವೂ ಲಿಕ ಅದನ್ನು ಅಲಗಾಡಿಸುವದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ನೋವು ಅದಾಗ ಎಲವುಗಳು ಸಂದುತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರಬಹುದು ಇದು ಹತ್ತಿನ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕೀಲುತಪ್ಪುವದು ಅಥವಾ ಸಂದ ತಪ್ಪುವದು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲವುಗಳು ನಡುವೆ ಮುರಿದಿರಬಹುದು ಅದರಿಂದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಾವು ಬಹಳ ವಿಷಾಗ ಅದ ಲಿಕವೂ, ಸಂದು ತಪ್ಪುವದೋ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವೂ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು, ತಜ್ಞರಾದವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವದು ಅವಶ್ಯ.

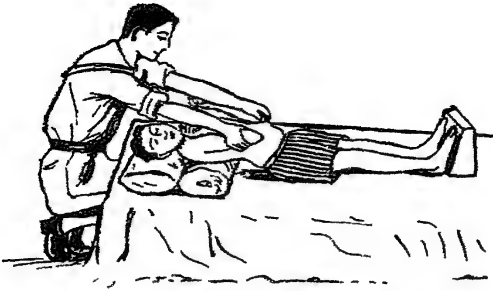
ಎಲವು ವೇಳಾಗ ಬಾವು ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಇರುವದು ಇದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡುವದು ಅಥವಾ ತೀರಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಫೋಲ್ಡೀಸ ಕಟ್ಟುವದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ತೋಯಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೋಯಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯಕಟ್ಟನ್ನು ಸಡಿಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯು ದೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರವಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದು ಇಷ್ಟವೆಂಬುದನ್ನು ದೋಗಿಗೆ ಆಗುವ



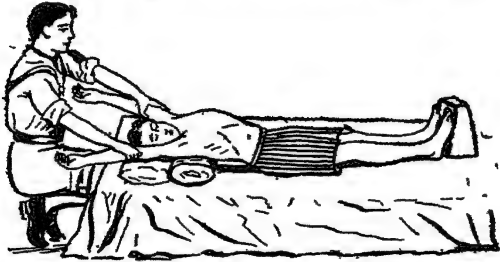
ಅಕ್ಕತಿ ೫೯ (ಪುಟ ೧೩೪) ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ
ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ ಸ್ಥಾನಗಳು



ಅಕ್ಕತಿ ೬೦ ಅ. (ಪುಟ ೧೪೪).—ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ.



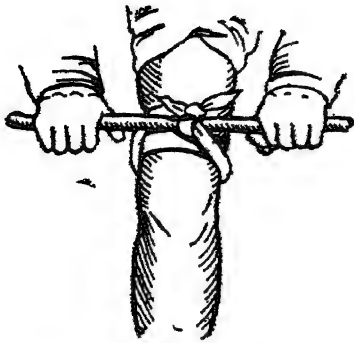
ಆಕೃತಿ ೬೦ (ಅ) (ಪ್ರತಿರೋಧಕ) ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ



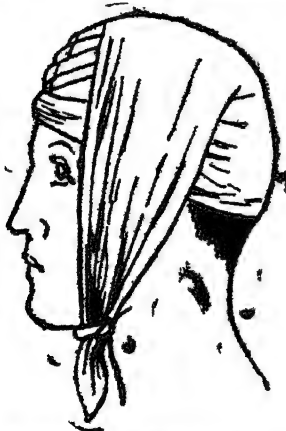
ಆಕೃತಿ ೬೦(ಬ)ಪ್ರತಿರೋಧಕ—ಕೃತ್ರಿಮಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪದ್ಧತಿ.



ಆಕೃತಿ ೬೧ (ಪ್ರತಿರೋಧಕ)—ಜೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವದು.



ಆಕೃತಿ ೭೩— ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಗಿನಾಡುವುದು.



ಆಕೃತಿ ೭೨ ಪುಟಿಗಳ ತಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

ಉಪಶಮನದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು.

ಮರುದಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ವಳಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಮ್ಯವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶವು ಬಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಭಾಸರಣವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಕಾಲಿನ ಹರಡುವು ವಳಿದಾಗ ತೀವ್ರ ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದಿಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯನ್ನು ಕೊಡುವದು ಕಠಿಣ ರೋಗಿಯು ಸದಾ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಗಣವು ತೀವ್ರ ಆಗುವದು.

ಕೇಲುತಪ್ಪುವದು.— ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲುವುಗಳು ಕೀಲದಿಂದ ಎಳೆಯ ಲ್ಪಟ್ಟು ಒಂದರಿಂದೊಂದು ಬೇರೆಯಾಗುವವು ಇದರಿಂದ ಸಂದಿನ ರೂಪವೇ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಇದ ಲ್ಲದೆ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆದೋರುವದು.

ಉಪಾಯ — ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೇರೆಯಾದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಎಳೆದು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಕೀಲದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಜಾಣತನವೂ ಧೈರ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗುವದು ಅದರೆ ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ತಿರುಗಿ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನೋವುಪಾವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗುಣವುಪೂರ್ಣವಾಗುವದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಯಯು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗುವದೋ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರಗುಣವಾಗುವದು ಅದರೆ ನೋವು ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಜನರಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆಗ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಿಭಂಗ ಅಥವಾ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವದು

ಎತ್ತರದ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಒಡನಾದ ವಸ್ತುವು ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ರೀತಿಯಿಂದ ಎಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದರೆ ಎಲುವು ಮುರಿಯುವದು, ಸಣ್ಣ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಗ್ಗಿದರ ಸಹ ಎಲ್ಲವು ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವವುಂಟಾಗುವದು. ಎಲ್ಲವು ನಡುವೆ ಮುರಿದು ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏನೂ ಎಸಾಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಎಲ್ಲವು ಮುರಿಯುವದಲ್ಲದೆ ಎದರ ಒಂದು ತುದಿಯು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಸ್ವಯಂಕ್ರಿಯಾಸ್ಥಿಭಂಗವೆಂದು ಹೆಸರು. ಕಲವುಸಾರೆ ಎಲ್ಲವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುರಿಯುವ ಕೇವಲ ಮರದಿರ ವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪೂರ್ಣ ಅಸ್ಥಿಭಂಗವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಸಣ್ಣವ ಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇದು ಆಗುವದು. ಹೆಚ್ಚು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿದ ಅಪರಾಧದ್ದು ಎಲ್ಲವು ಮುರಿದು ಅನೇಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಬಹುದು.

ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಎಲ್ಲವು ಮುರಿದವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯತೆಯು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿತೆಂಬದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತಗದು ವರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನೋವು ಬಾಧೆ, ಅವಯವಗಳನ್ನು ಅಲಗಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರುವದು, ಅವಯವಕ್ಕೆ ರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುವದು — ಇವು ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಎದರ ತಿತಿಶಯ ಬಾಧೆ ಸುಖದಾಗ ಅಥವಾ ಮುರಿದ ಎಲ್ಲವು ಒಹಳ ಹಳಗ ಇದ್ದಾಗ ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗ ತ್ತದೆ.

ಅಸ್ಥಿ ಭಂಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ — ಮುರಿದ ಎಲ್ಲವಿನ ಭಾಗಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವಂತೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಆ ಭಾಗಗಳ ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಕೂಡಿದ ವೇಲೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಫಳಿಗಳಿಗೂ ಮುರಿದ ಎಲ್ಲವಿಗೂ ನಡುವೆ ಮೆತ್ತನ್ನು ಅರಿವೆಯ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಫಳಿಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಿದರಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸವರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಗಾಯದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ಸಾವಧಾನದಿಂದ

ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಧಾ ಅಸ್ತಿ ಭಂಗವು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದು.

ಎಲುವು ಮುರಿದಾಗ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಸರ್ಗವು ನೆಚ್ಚುಗ ಮಾಡುವ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಅರಂಭಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಪುರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಸಸರ್ಗ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವುದು.

ಅಸ್ತಿಭಂಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯ ಬಾವು ಆಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಅಂತಸ್ತನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇಲೆ ರಕ್ತವು ಬಹಳ ಮಂಜುಗಟ್ಟಿದರೆ, ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ಪ್ರೇಲ್ಟಿಂಗಿನಿಂದ ಬಾವನೂ ಉರಿಯನ್ನೂ ಇಳಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಮುರಿದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಅಸ್ತಿಭಂಗವು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹವೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೂಡಿಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಜಂತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧವನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಜೋರಿಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ವ್ಹಾಸಲೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಲಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಹೊರಗೆ ಹಾಯ್ದ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಜಂತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಔಷಧದಿಂದ ತೊಳೆದು ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಅದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ದಾಕ್ಟರರ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವು.

ಎಲುವುಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ ಅಂದರೆ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಜೋಳಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫಳಗಳನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕೃತಿಯ ಅನುಕರಣ ಹಾಗೂ ರೂಢಿಯಿಂದಲೇ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟ ವಟ್ಟಿಗೆ ಅಗಬಹುದು ಅದರಿ

ಇಷ್ಟರಿಂದ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಗಳೂ ತಿಳಿಯಲಾರವೆಂಬದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು

೩. ಸುಟ್ಟಿಗಾಯಗಳು

ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ಬೆಂಕಿಯಿಂದಲೂ, ಕುದಿಯುವ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರವಾಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ, ಆಗುವವು ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಸುಟ್ಟಿ ಸ್ಥಳದ ಪ್ರೇತ್ರವನ್ನೂ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಆಯ ಕಟ್ಟಿನನ್ನೂ ಸುಡುವಿಕೆಯು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಆದ ಸುಟ್ಟಿಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರೇತ್ರವನ್ನು ಆವರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಅನಾಯಕರ ವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಮೂಳೆ, ತಲೆ, ಬೆನ್ನು ಮುಂತಾದ ಆಯ ಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಆದ ಸುಡುವಿಕೆಯ ಗಾಯಗಳು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ ವಾಗುವವು

ಸುಡುವಿಕೆಯು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸ ಬಹುದು ಮೊದಲನೇ ತರಗತಿಯ ಸುಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಬರಿ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ ಮೂರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಚರ್ಮವು ಪೂರಾ ಸುಟ್ಟು ಒಳಗಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರುಳ ತಾಕಿರುತ್ತದೆ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಐದನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ರುಳವು ಇನ್ನೂ ಒಳಗೆ ಇಳಿದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಅವಯವವೇ ಬಹುಶಃ ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ

ಸುಟ್ಟಿಗಾಯವು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಪ್ರೇತ್ರವನ್ನಾವರಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗುವದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೋರೆಯು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣ ಗಾಗುವವು ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ವೇಯವನ್ನು (ಚಹಾ, ಅಥವಾ ಕಾಫಿ) ಕುದಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು ರೋಗಿಯು

ಉಷ್ಣ ಮಾನವನೂ ನಾಡಿಯೂ ಸರಿಯಾಗುವ ವರೆಗೆ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಪಶಮನದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಹವೆಯು ತಗಲಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವೂ ಉರಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪಾಲು ಸುಣ್ಣದ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅರಿವೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಂಥ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪೂರಾ ತೋಯಿಸಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಯ ನ್ನು ವೃದ್ಧವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮರುದಿನವ ಈ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಬೋರಿಕ್-ಮಲಮನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಸುಡುವಿಕೆಯು ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಬಹಳ ಹ್ವೇತ್ರವನ್ನಾವರಿಸಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಇಂಥ ಅಪಘಾತಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದಕ್ಕೆ ನಾವು ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕು.

ಸುಡುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು— ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ಓಡಬಾರದು. ಕೂಡಲೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಕಂಬಳಿ, ರಗ್ಗು ಜವಳಾನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬೆಂಕಿಹತ್ತಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹವೆಯು ಸಿಗದೆ ಉರಿಯು ನಂದಿಕೊಳ್ಳುವದು.

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತರ ಹೋಗಗೊಡಬಾರದು. ಬೈಲಲ್ಲಿ ಕೂತು ಬೆಂಕಿ ಕಾಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅರಿವೆಗೆ ಬೆಂಕಿಹತ್ತುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಾಡುವಷ್ಟು ಸಡಿಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಚುಂಗುಳ್ಳವಾಗಿ ಇರಕೂಡದು. ವಿಶೇಷತಃ ಬೆಂಕಿಯಹತ್ತರ ಅಥವಾ

ನೋವಿನ ಹತ್ತಿರ ನಾವು ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಧೌಡ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಸ್ತ್ರೀವ್ರಿನ್ ವಸ್ತ್ರಾತಗಲು ಹಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಕ್ಕಾಗಿ ತಗುಲುತ್ತವೆಂಬ ಸಂಗತಿಯ ಸಮ್ಮತಿಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಹತ್ತರ ಪುಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಕುದಿಯುವ ತುಸು ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಹಳ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಗೆ ಇಂಥ ಸದಾರ್ಥಗಳ ಹತ್ತರ ಎಂದೂ ಬರಗೊಡಬಾರದು

೪. ಹುಳಗಳ ಕಡಿತಗಳು

ಜೇನುನೋಣ, ಕಣ್ಣುಜೀರಿಗೆ ಹುಳ, ಚೀಳು ಮೊದಲಾದ ಹುಳಗಳು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ಅಷ್ಟೊಂದು ನೋವಾಗದಿದ್ದರೂ ಮೂಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಹಳ ಹೊಡೆಯಹತ್ತುತ್ತದೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಕಡಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರುಪುಬಿದ್ದು ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಕಡಿತವು ಎಲೆ ವಿನ ಸುದಿನ ಹತ್ತರ ಇದ್ದರೆ ಆ ಸಂದು ಸೆಳದ ನಿಲ್ಲುವದು ಬಹಳ ಹುಳಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯಾಗುವಂತಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇಲೆ ಪ್ರಬಲವಾದ ಆಘಾತವಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮರಣವೂ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು

ಎಲ್ಲ ಹುಳಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಸೆಟಿಕ್ ಆವ್ಯವು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯು ಇದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಲಿಂಬೀ ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಬೇಕು ಕಡಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಕ್ಕೇಗಡ್ಡಿಯ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಹುಣಸೇಪಕ್ವವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಹೆಚ್ಚುವದೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು

೫. ಹಾವಿನ ಕಡಿತವು

ಎಲ್ಲಹಾವುಗಳು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ ಕೆಲವುಮಾತ್ರ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಹಾವು ಹಾಗೂ ವಿಷಸರ್ಪ(Viper) ಇವು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದವು ವಿಷವಿಲ್ಲದ ಹಾವುಗಳು ಕಡಿದರೆ ಏನೂ ಆವಾಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವದೇ ಹಾವು ಕಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಎದ್ದೆಂಬುದು ಕೂಡಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾವಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಗುಬರಿಗೊಂಡು ಜೀವದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿರಾಶನಾಗು

ಮರು ದಿವಸ ಸಾಧಾರಣ ಸಂಜೆಯ ಐದು ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗಪುರದ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರೊಂದು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿತ್ತು. ಒಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಡ್ರೈವರ್‌ನಿಗೆ ಫಕ್ಕನೆ ಯಾರೋ ಬಿಗಿಲು ಮಾಡಿದಂತೆ ಕೇಳಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಯುವಕನು ಬಂದು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದು ಆದುದರಿಂದ ನೀನು ಈಗಲೇ ನನ್ನೊಡನೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ, ಎಂದನು. ಆಗ ಡ್ರೈವರ್‌ನು ಕಂಪಿತ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಈಗ ನನಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಮಿಸಿರಿ. ಈ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಈಗ ಒಂದು ಮದುವೆಗೋಸ್ಕರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲಿರುವುದು ನಾಳೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಲಿರುವೆನು, ಎಂದನು.

ಯುವಕ—ಆಗಬಹುದು ಆದಷ್ಟು ಜರೂರಾಗಿಬರತಕ್ಕದು ತಪ್ಪಿದರೆ ನಿನ್ನ ಅವಸ್ಥೆ ತೋಚನೀಯವಾದೀತು.

ಕಾರು ಅಲ್ಲಿಂದಹೊರಟು ಹೋದೊಡನೆ ಯುವಕ—ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಬಂದು ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿವೆಲ್ಲ. ಉಪಾಹಾರ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಾ ಮನೆಯತ್ತ ಹೊರಟುಹೋದರು.

ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಕು ಪ್ರೋಷಾಕನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಮುದುಕನಂತೆ ವೇಷ ಪಲ್ಲಟಮಾಡಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದರು.

ಅವರು ಸೀದಾ ಮೈನ ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಬೀದಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕರು. ಸಾಧಾರಣ ಒಂದು ಮೈಲ್ಯ ಮುಂದೆ ಹೋದರೂ ಮನುಷ್ಯರ ಸುಳಿವಾಗಲೀ, ದೀಪದ ಬೆಳಕಾಗಲೀ ಕೋರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ಮುರಕು ಗುಡಿಸಲಿನೊಳಗೆ ಒಂದು ದೀಪವಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅದರೊಳಗೆ ಇಬ್ಬರುಹೆಂಗಸರ ಸ್ವರ, ಕೇಳ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಬಂದು ಕಿಟಕಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೂ ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೂ ಇದ್ದರು.

ಮುದುಕ—ಯಾನಾಗ ಬರುವನೋ ಏನೋ ?

ಯವತಿ — ಇಷ್ಟರ ತನಕ ಒಂದು ಪತ್ರವಾದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ! ಬರೆಯುವನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು.

(೫) ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದ ನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಿಷವೆನ್ನ ಬೇಡದಿಂದ ನಾಶವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟು ಸಡಿಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ವಿಷಬಾಧೆಯು ಮೇಲೆ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಕಂಡರೆ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬಾರದು.

(೬) ಒಂದುವೇಳೆ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೬೦ ೬೧) ರೋಗಿಯ ತಲೆಯೂ ಹೆಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಿರಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹವೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಆಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕತ್ತಿ ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎದೆಯ ಒಳಭಾಗವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹವೆಯು ಒಳಸೇರುವದು ರೋಗಿಯ ಮೈ ಬಿರುಸಾಗಿ ಅವನು ವೃತನಾದನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ವರೆಗೆ ಈ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಿಂತಂತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಮದಿಂದ ಜೀವವು ಪುನಃ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಮಂದ ವಾದಾಗ ಈ ಕ್ರಮವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು.

ಹಾವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮೈಮೇಲೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಏರಿಬಂದು ಕಡಿಯುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡವಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ, ಅವು ಕಡಿಯುವದುಂಟು. ಹಾವು ಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸಪ್ಪಳಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುವವು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳ ಸುಳಿದಾಟವು ಬಹಳ. ಆಗ ಹಾವುಗಳಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಅವು ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುವವು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪ

ವಿಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೆ, ಹಾವುಗಳನ್ನು ತುಳಿದು ಅವುಗಳಿಂದ ಕಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೀಸವಿಲ್ಲದೆ ರಾತ್ರಿ ಅಡ್ಡಾಡಬಾರದು. ಹಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದಾಡುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತಿ ನಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗದೆ ಮಂಚದ ಅಥವಾ ಹೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ಸರ್ಪಬಾಧೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತವು ಅಷ್ಟೇನೂ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಯಂಕರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಸುಂದಾಗುವನು ಅವನಿಗೆ ಭೋಳೆ ಬರುವದು. ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು. ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿವೆ, ತೋರದಿದ್ದರೂ ನಾಡಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಒರುಗು ಒರವದು. ಅಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟನಾಗಿ ವೃತ್ತ್ಯವಶನಾಗುವನು.

ಸರ್ಪಗಳ ಕಡಿತವು ತೀವ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕರೆಯಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೬. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತವು

ನಾಯಿಗಳು ಕಡಿದು ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವು. ಆಗ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ಆಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಚ್ಚಿದ ನಾಯಿಯು ಹುಚ್ಚನಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜಲಭಯರೋಗವು (Hydrophobia) ತಗಲಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿಯುಂಟು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮೀಪದ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಕಳಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಡಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ

ತೊಳೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಟಿಂಕ್ರರ ಅಯಡಿನ್ ತುಂಬಬೇಕು ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸುಪ್ಪುನ್ನು ಕಂಪಗೆ ಕಾಸಿ ಆ ಗಾಯವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯ ಕಡಿತವೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂಥ ಉಗ್ರ ಉಪಾ ಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು

(೧) ನಾಯಿಯು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವದು

(೨) ಧ್ವನಿಯು ಗೊಗ್ಗರವಾಗುವದು

(೩) ನಾಯಿಯು ಒಂದೇ ಸವನ ಓಡುತ್ತಿರುವದು

(೪) ಅದು ಒಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಹಿಂಗಾಲುಗಳೂ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯೂ

ಅ ಮೇಲೆ ಇತರಧಾಗಗಳೂ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು

ವನ್ಯಪಶುಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಂತಮೇಲೆ ಗಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಅಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಗಾಯದಿಂದ ಬಹಳ ಬಾಧೆ ಯಾದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು (ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಯಾತರಿಂದ ಹಿತವೆನಿಸುವದೋ ಕೇಳಿಕೊಂಡು) ಇಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು

ಗಾಯವು ಆಳದ ವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವನಿಗೆ ಭಯದ ಅಘಾತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವಂತೆ ವೈಯನ್ಯೂಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಚ್ಚಿ ಬಿಚ್ಚಿಗೆ ಇಡಬೇಕು ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು ಅಭಯವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಅವನ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ಅವ ನನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಉಪಾಯ ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಗಾಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವವು

೭. ವಿಷಬಾಧೆಯು

ವಿಷಬಾಧೆಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಕಾರ್ಬಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಎಸಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಮೊದಲಾದ ಆಮ್ಲಗಳು ಸುಣ್ಣ, ನಾಶಿಂಗನೊಡನೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ಷಾರಗಳ, ಆಯೋಡಿನ್ ಬಾರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಅಸ, ಇಲಿಸಾಷಾಣ, ಕಣಗಿಲಬೀಜ ಮದುಗುಣಕೀಬೀಜ, ತಂಬಾಕು ಮೊದಲಾದ ಏಷಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವದರಿಂದ ವಿಷಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ ವಿಷವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಕೂಡಲೇ ಉರಿಯೂ ಕಸಿವಿಸಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವವು ವಿಷವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವು ಮಂದವಾಗುವದು. ನಾಡಿಯು ಇಳಿಯ ಹತ್ತುವದು ನರಗಳೂ, ಮಿದುಳೂ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವು ತಪ್ಪುವದು ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಮರಣವು ಸಂಭವಿಸುವದು. ವಿಷಬಾಧೆಯಾಗಾಗ ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆಯಿಸ ವದು ಒಳ್ಳೇದು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾಗ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು —

(೧) ವಿಷವು ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಕ್ಷಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿಯ ಮೇಷವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು

(೨) ಉಳಿದ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. —

ಒಂದು ಕಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಲೆ ಉಪ್ಪುಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವದು. ಅಥವಾ ಒಂದುಕಪ್ಪುನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಣೆ ತೂಕ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವದು

ಅಥವಾ ಒಂದು ನವಟಾಕು ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಆಣೆತೂಕ ಪಟಕದ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಸುವದು

(೩) ಯಾವದಾದರೊಂದು ವಾಂತಿಯ ಮೇಷವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲದಲ್ಲಿ ಜೆರಳುಹಾಕಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ವಿಷವೆಲ್ಲ ಕಾರಿಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ವಾಂತಿಯ ಮೇಯವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

(೪) ಅವನು ತನ್ನ ಕ್ಷಮೆಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊದಿಸಿ
ವಾಂತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅವರ ಬದಲಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀಕರಿಸಿ
ಸಲಿಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರ್ವಧಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ — ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ತನ್ನವನೊಡನೆ,
ಪಿಡು, ಸುಣ್ಣ, ಬಾರಸೋಫು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದಾದರೊಂದನ್ನು
ನಿರಿಸಿ ಕೊಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕ್ಷಮೆಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ನಿರೀ
ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನಿರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ತತ್ತಿಯ ಬೀಳಿ
ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು- ಅನಂತರ ಒಂದು ಕವು ಒಳ್ಳೆ
ಜ್ವೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

(೫) ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ವಿಷಗಳನ್ನು ಯಾವದೇಕಾರಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ
ನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕು

ವಿಷ

ಉಪಾಯ

೧. ಆರ್ಸನಿಕ್

ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ
ತತ್ತಿಯ ಬೀಳಿಭಾಗ + ಹಾಲು

೨. ಆರ್ಸೋಡಿಸ್

ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಯಿಸಿದ ಸೀ
ಯಾದ ಹಿಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ವಾಂ
ತಿಯ ಆಮೇಲೆ ಔಷಧ ತತ್ತಿ
ಯ ಬೀಳಿಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಾಲು

೩. ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್

ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ, ಆಮೇಲೆ
ತತ್ತಿಯ ಬೀಳಿಭಾಗ + ಹಾಲು

೪. ಇಲಿಪಾಪಾಣ

ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ
ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗ
ನೇಟ (೩ ಗುಂಜಿ) ನೀರು

೫. ಅಪು

ವಾಂತಿಯ ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ
ಪೋಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗ
ನೇಟ (೩ ಗುಂಜಿ) + ನೀರು

೬ ತಂಬಾಕ

ವಾಂತಿಯು ಬೇಷಧ ಅಮೇಲೆ
ಎರಡು ಕವ್ವು ತೀಪ್ಪಣ್ಣವಾದ
ಚಹ

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೇಷಧೋಪಚಾರವಾದ ವೇಲೆ ವಿಷವು ಕರುಳಿಗೆ ಇಳಿಯ
ಬಹುದು ಅದ್ದರಿಂದ ಒಂದೆರಡ ಸಾರೆ ಬಸ್ತಿ ಶೋಧಿಸುವನ್ನು ಮಾಡಿಸ
ಬೇಕು ಅಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು
ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆ
ಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವದಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನಡೆಯಿಸ
ಬೇಕು

೭. ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವದರಿಂದ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವದು

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಉಸುರುಗಟ್ಟಿದವನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತಂದ
ಕೂಡಲೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ತೆಗೆದು
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೧) ಅವನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿದ ಮಣ್ಣು
ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು

(೨) ಎದೆಯ ಹಾಗೂ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು
ಹಾಕಬೇಕು

(೩) ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಅದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ
ತುಂಡನ್ನು ಇಡಬೇಕು

(೪) ಅವನ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬುಡ
ದಲ್ಲಿ ಅರಿವೆಯ ಗಂಟನ್ನು ಇಡಬೇಕು

(೫) ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬೆನ್ನನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ನೀರ
ನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು

(೬) ಅಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು (ಆಕೃತಿ ೬೦) ಇದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೬ ರಿಂದ ೧೬ ಸಾರ ನಡೆಯಬೇಕು

(೭) ಅವನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಒಸಿರಾಡಿಸುವ ವರೆಗೆ ಕೃತ್ರಿನು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ನಡೆಯಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ನೂಲ್ಕು ತಾಸು ಸಹ ಹತ್ತಬಹುದು

(೮) ಈ ಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅವನ ಮೈಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಒರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಾಸಬೇಕು

(೯) ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಕಾಸಿಯನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು

(೧೦) ಮುಳುಗಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ೬೦ ತಾಸುಗಳ ವರೆಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಎದೆಯನ್ನು ವೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವುಪ್ಪುಸ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು

೯. ಮೂರ್ಚ್ಛೆ

ಮೂರ್ಚ್ಛೆ ಅಥವಾ ಭೋಳಿಯೆಂದರೆ — ಮೈಮೇಲಿನ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವದು ಇದರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಕೊರತೆಯಾಗುವದು ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಉದಾ— ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬೇನೆಯಿಂದಂಟಾದ ಇಡೀ ದೇಹದ ಆಶಕ್ತತೆ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದಾದ ನೋವು, ಭಯ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ಅತಿರೇಕ, ರಕ್ತಕ್ರಯ ಮುಂತಾದವು ಭಯಂಕರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಸಹ ಭೋಳಿ ಬರಬಹುದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನೋಟವು ಸಹ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಮೂರ್ಚ್ಛೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜನರ ಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ,

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬರಬಹುದು ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಾಗ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಬಹುತರವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು ನಾಡಿಯು ಬಹು ಮಂದವಾಗಬಹುದು.

ಉಪಾಯ — (೧) ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಾಗುವಂತೆಯೂ, ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅವನ ಮೈಮೇಲಿನ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಡಲಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ತಂಪು ಹವೆಯು ತಗಲುವಂತೆ ಗಾಳಿಹಾಕಬೇಕು

(೩) ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೋರೆ, ತಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು ಏಳೈಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸಬೇಕು

(೪) ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವೂ ಉಸಿರೂ ಬರದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು

(ಅಕ್ಕತಿ ೬೦)

ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನು ಮೇಲ್ಪಾಡ್ಡಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಮೋರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಉಪಚಾರಕನು ರೋಗಿಯ ಟೊಂಕದ ಹತ್ತರ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವನ ಕೆಳಗಿನ ಪಕ್ಕಲವುಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತನ್ನ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒತ್ತಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಆ ರೋಗಿಯು ಪುಣ್ಯಸದೊಳಗಿರುವ ಹವೆಯು ಹೊರಗೆ ಸೂಡಲ್ಪಡುವದು ಆಮೇಲೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೨-೨೫ ಸಾರೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಉಸಿರು ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಂಭಿಸುವ ವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಮೇಳೆ ಹತ್ತಬಹುದು

(೫) ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮವು ನಡೆದಾಗ ರೋಗಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು

(೬) ಉಸಿರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು

ಕಾಲ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲಿ,
ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡಬೇಕು

೧೧ ಉನ್ಮಾದ (Hysteria)

ಇದೊಂದು ನರಗಳ ರೋಗವು ಇದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ತಗಲುತ್ತದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವನಾಪರವಶನಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವನು
ಅರ್ಥಮರ್ಥ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುವದೂ, ತಲೆ, ಕೈ, ಕಾಲು
ಕೂಡಿಸುವದೂ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗಿಯು ಯಾವದೊಂದು
ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೇಸವನೆ ಅಳುವಳು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೇ
ಸವನೆ ನಗುವಳು ಸುಮ್ಮನುಮ್ಮನೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಉಸುರು
ಗಟ್ಟಿದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಳು ಆಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ತಲೆ, ಕೈ,
ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವಳು ಕೆಲವು ನಾರೆ ರೋಗಿಯು
ಅರ್ಥಮರ್ಥ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಮೈಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಎಷ್ಟೋಕಾಲ
ಬಿದ್ದಿರುವಳು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡಗಳನ್ನೂ ಎವೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸು
ವಳು.

ಉಪಾಯ — ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ವೃದ್ಧನಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.
ಆದರೆ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಕರೋರತನವನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯ
ಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಏನೂ ಏಡ್ಡು ಇಲ್ಲ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದಾಳೆ
ಎಂಬ ಮಾತುಗಳು ಅವಳ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗ ಬೇರ ಬೇರೆ
ಜನರು ನುಡಿದು ಬೇಕ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿವಾಗ ನೋರೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ
ಮೇಲೆ ತಂಬಿಗೆಗಟ್ಟ ನೀರು ಉಗ್ಗಬೇಕು

ಉನ್ಮಾದದ ಮೂಲಕಾರಣಗಳು ಎಷ್ಟೋಸಾರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರು
ವದರಿಂದ ಈ ಜೀನೆಗೆ ಮಾನಸೋಪಚಾರವೇ ಹೆಚ್ಚುಗುಣಕಾರಿಯಾಗು
ವದು ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಋತುಸಂಬಂಧದ ರೋಗಗಳೂ ಮಲಬದ್ಧ
ತೆಸೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ
ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ವಿ.ತಾಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಿಯ ಜನರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯುವದು, ಮೊದಲಾದ ಅರೋಗ್ಯಾನುಕೂಲವಾದ ಜೀವನದಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಬಾಧೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು.

೧೧ ಅಪಸ್ಥಾಪ (ಮಲರೋಗ)

ಮಲರೋಗವೂ ನರಗಳ ರೋಗವು ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಫಕ್ಕನೆ ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿ ಬೀಳುವನು ಕೈಕಾಲು ಕಣಿಸುವನು ತಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವನು ಕಣ್ಣುಗಳೊಂಟಿಯ ತೆರೆದು ದೃಷ್ಟಿಯು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರುವದು ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಡುವವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ವಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನವಾಗುವದು ಈ ಬವನು ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು ಕೈಕಾಲು ಕುಣಿಸುವದು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟನಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ವಿಶ್ವಸಿದ್ಧವನು

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯಗಳು — (೧) ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತಮಲಗಿಸಿ ಅವನು ಮೂರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಯಬೇಕು ಅವನು ಹಲ್ಲು ಗಟಗಿಡುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕು ನುಗ್ಗಾಗ ಬಹುದು ಅದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅರಿವೆಯ ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು.

(೨) ರೋಗಿಯ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಅವನ ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬರಲಿಕ್ಕ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

(೩) ರೋಗಿಯ ಮೈಯೂ ಅರಿವೆಗಳೂ ಅವನ ಬಾಯೊಳಗಿನ ಬುರುಗಿನಿಂದಲೂ, ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಹೊಲಸಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವದು ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು

ಮಲರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

(೧) ರೋಗಿಯು ಜಿನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗದಂತೆ ದಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಯಾಕಂದರೆ, ಹೀಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಬಾಯಿಯೂ ಮೂಗು ಅವನ ವೈಯುಡದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಅವನಿಗೆ ಉಸುರುಗಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿರುವದು

(೨) ರೋಗಿಯು ಒಬ್ಬನೇ ಕೆರೆ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ ಆ ಮೆಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅವನು ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು.

(೩) ಈ ರೋಗಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಹತ್ತರ ಕೂಡ್ರಕೊಡಬಾರದು ಯಾಕಂದರೆ ಇಂಥ ಮೆಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಂದರೆ ಅವನು ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

(೪) ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಟಗಳಿಂದ ಮಲರೋಗವು ಆಂಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ತಜ್ಞರ ಮತವಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಖಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಕೂಡದು ಶರೆ ಕುಡಿಯುವದು, ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದು, ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನೂ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವದು, ಮುಂತಾದ ವೈಸನಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು ನಿಯಮದಿಂದಲೂ ಮಿತಿಯಿಂದಲೂ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

೧೨ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು

ಗಾಯ, ನೋವು, ಕುರುವು, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾದ ಭಾಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಔಷಧದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ತೊಯ್ದು ಅರಿವೆಯು ಮಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸುತ್ತಲೂ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುವದು. ಇಂಥ ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ

ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬೇಕಾದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಬಿಳಿದಾದ ಹಳೇ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಲಸುಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುವಂತೆ ಒಗೆದು ಶುಷ್ಕ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಥ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುವದು. ಗಾಯವಾದ ಅವಯವದ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಕಟ್ಟಿನ ಅಗಲಳತೆಯನ್ನೂ ಉದ್ದಳತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಸೆ. ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವದು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ೧" ಕೈಕಾಲುಗಳ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ೨" ರಿಂದ ೩", ಧಡಕ್ಕೆ ೪" ರಿಂದ ೬" ಅಗಲವಾದ ಅರಿವೆಯು ಬೇಕು ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಸಹ ೬" ಅಗಲ ಅರಿವೆ ಬೇಕಾಗುವದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ೫ ಗಜ (ಅಂದರೆ ೧೦ ಮೊಳ) ಉದ್ದವಾದ ಅರಿವೆ ಬೇಕು

ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಗಾಯದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿ ಹರಿದು ಬಿಡಿಯಾಗಿಯೂ ಸಮನಾಗಿಯೂ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಸುತ್ತಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಗಾಯಕ್ಕೂ ಅದರ ಒಳಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಬಿಗಿತವು ಆಗಕೂಡದು ರುಧಿರಾಭಿಸರಣಕ್ಕೆ ತಡೆಯ ಒಂದಾದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಯವು ಹೆಚ್ಚು ನೋಯಹತ್ತಿದರೆ ಕಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಕಟ್ಟು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ತುದಿಯನ್ನು ಹರಿದು ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸೇಫಟಿ ಪಿನ್ನುಗಳಿಂದ ತುದಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಬಿಡಬಹುದು.

ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ —

- (೧) ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು (Roller bandage)
- (ಅ) ಸಾದಾ ನಾಗಮುರಿ (Simple spiral)
- (ಬ) ತಿರುವಿದ ನಾಗಮುರಿ (Reversed spiral)
- (೨) ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ೮ ಅಕಾರದ ಕಟ್ಟು.
- (೩) ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿಯ ಕಟ್ಟು
- (೪) ಇಂಗ್ಲೀಷ್ T ಅಕಾರದ ಕಟ್ಟು

(೫) ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳ ಕಟ್ಟು (Four tailed bandage)

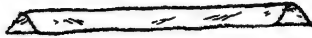
(೧) ಸಾದಾ ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು — ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದು ಗಾಯದ ಭಾಗವು ಸಮನಾಗಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ಸುತ್ತಿನ ಕ್ಷಿ ಭಾಗವನ್ನು ದರೂ ಮುಂದಿನ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತವರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟು ಸಂಕಷ್ಟ ಬಿಗಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. (ಆಕೃತಿ ೬೫)

(೨) ತಿರುವಿದ ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು — ಅವಯವದ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ. (ಆಕೃತಿ ೬೬)

(೩) ಇಂಗ್ಲೀಷ್ (೪) ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು — ಎಲುವಿನ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೋನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೬೮)

(೪) ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿಯ ಕಟ್ಟು — ಸುಮಾರು ೪೦" ಚೌಕದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ವಿರುದ್ಧವಾದ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ವ ಡಿಚಿದರೆ ಒಂದು ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿ ಅರಿವೆಯಾಗುವದು ಇದರ ಕಾಟ ಕೋನ ಬಿಂದುವನ್ನು ತಳದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಅರಿವೆಯ ಅಗಲಳತೆಯು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವದು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗಲಳತೆಯು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಟ್ಟು ಜೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಸಾದಾಗಾಯಗಳ ಪ್ರಧಮೋಪಚಾರದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಸುಲಭವೂ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಆಗಿರುವದು (ಆಕೃತಿ ೬೯-೭೪)

(೫) T ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟು — ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಕಟ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದು ಇದು ಲ ಗೋಟಿಯನ್ನು ಉಡದಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ



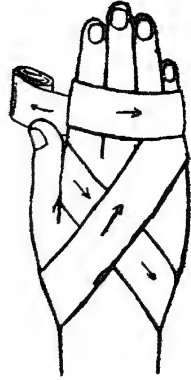
ಚಿತ್ರ ೨೪ (ಪುಟ ೧೫೬) ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಅರಿವಿನ ಕಟ್ಟುಗಳು.



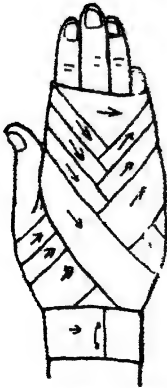
ಅಕ್ಷತಿ (೨೫ ಪುಟ ೧೫೬) ಬೆರಳು ಕಟ್ಟುವುದು



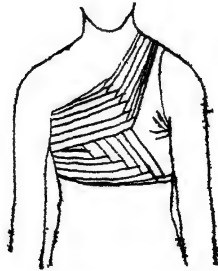
ಆಕೃತಿ ೬೬ (ಪುಟ ೧೫೬)
ಹೆಬ್ಬಟ್ಟುಕಟ್ಟುವದು



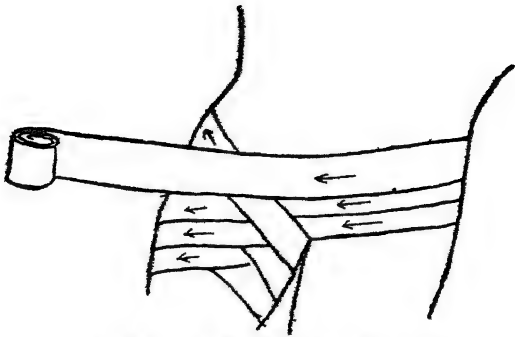
ಆಕೃತಿ (೬೬ಅ) ಕೈಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು



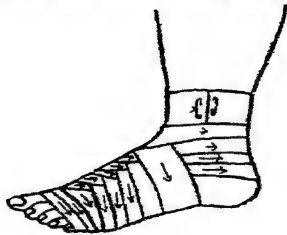
ಆಕೃತಿ ೬೭ ಬ (ಪುಟ ೧೫೬) ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು.



ಆಕೃತಿ ೬೮ (ಪುಟ ೧೫೬)
ಎದೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವದು. ತಿರುವಿದ
ನಾಗಮುರಿಯ ಕಟ್ಟು.



ಅಕ್ಕತಿ ೧೯ ತೊಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು.



ಅಕ್ಕತಿ ೨೦ (ಪುಟ ೧೫೬) ಪಾದವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು



ಅಕ್ಕತಿ ೨೧ (ಪುಟ ೧೫೬) ನಾಲ್ಕು ತೀಳುಗಳ ಕಟ್ಟು



ಅಕ್ಕತಿ. ೩೩ (ಪುಟ ೧೫೪) ತಲೆ
ಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು



ಅಕ್ಕತಿ ೩೪ (ಪುಟ ೧೫೪) ಉಷ್ಣ
ತಾಮಾಪಕ ಯಂತ್ರ
೦ ನಿರ್ದೇಶಿ ಮನುಷ್ಯನ
ಉಷ್ಣ ತಾಮಾನವು

ಅಕ್ಕತಿ ೩೦(೫) (ಪುಟ ೧೫೭)

ವಾಲ್ಕು ಶಿಲುಕುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

೭ ನಾಲ್ಕು ಸೀಳುಗಳ ಕಟ್ಟು —(ಆಕೃತಿ -೭೧) ಗದ್ದದಗಾಯ
ವನ್ನೂ ತಲೆಯ ಗಾಯವನ್ನೂ ಮೋರೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಾಯವನ್ನೂ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ
ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕಟ್ಟುಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು
ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ಆಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ(ಆಕೃತಿ ೭೨ ರಿಂದ) ಈ
ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೃತಿಯನ್ನು ಕಲಿತ
ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಾರದು. ಈ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ
ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಲ್ಲವರು ಕಟ್ಟುವದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ನೋಡಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನಂತರ ಬಲ್ಲವರ ಸಮಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಕೃತಿಗಳ ಸಹಾಯ
ದಿಂದ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಈ
ವಿದ್ಯೆಯು ಕೃತಿಮೂಲವಾದದ್ದರಿಂದ ಕೃತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಕಲಿತು
ಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ರುಗ್ಗೋಪಚಾರವು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಬೇನೆಬಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಔಷಧವು ಅವಶ್ಯವೆಂಬದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾದಮಾತಾಗಿರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯ ನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ ರೋಗದ ನಿವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವದು ಡಾಕ್ಟರರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸವು ಆದರೆ ಬೇನೆಯು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಅರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೇವಲ ಔಷಧೋಪಚಾರವೊಂದೇ ಸಾಲದ ಅರೋಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಬೇಕಾದಂತೆ - ಕೆಂಬಹುನಾ - ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ- ಬೆನೆಯವನ ಅರೈಕೆಯ ಒಹಳ ಮಹತ್ವವಾದುದು ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೂ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅರೈಕೆಯಾದರೆ ಪೂರ್ವದ ಅರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸಬಹುದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಬೇನೆಯವನು ಅಸಹಾಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಕಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿ ಕೂಳ್ಳಲಾರನು ಅವನು ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗದೆ ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕು ಅವನ ಆಹಾರವು ಅತಿ ಹಗುರಾಗಿರಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಚಳಿಯು ಬಡಿಯಕೂಡದು ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಹವೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲಾರದು ಅವನ ಅಂಗಿ, ಅರಿವೆ, ಹಾಸಿಕೆ, ಕೊದಿಕೆ ಇವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಲಸಾಗುವ ಸಂಭವ-ವಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬೇರೊಬ್ಬರು ಮನಸ್ಸುಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛಹವೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅರಿವೆ, ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಇವರು ಗಂಡಸಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ

ಹೆಂಗಸರಾಗಿರಬಹುದು, ಸಂಬಂಧಿಕರಿರಬಹುದು, ಪರಕೀಯರಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ರೋಗಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿದ್ದರ ಮಾತ್ರ ಆರೈಕೆಯ ಕೆಲಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗುವದೆ ಇದಲ್ಲವೆ ಬೇನೆಯವರ ಆರೈಕೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಉಪಚಾರಗಳ ಕೌಶಲ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಈ ವಿಷ್ಯಗಳ ಗೋಪಪಚಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಇದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈಗ ವಿಚಾರಿಸುವಾ

೧ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ

ರೋಗಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜನರ ಗದ್ದಲವಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಲಾರದು. ಅವನ ಕೋಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿಡಿಕಿಗಳಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಡುತ್ತಿರಬೇಕು ರೋಗಿಯನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ವಂಚ ಅಥವಾ ಹೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿ, ತೇವು ಧೂಳಿ, ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮಾನುಗಳು ಇರುವದು ನೆಟ್ಟಗೆಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಅವನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ಆಡಿಯಾಗುವದು ಸಾಮಾನುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳು ಧೂಳಿಯೂ ಬಂದು ಸೇರವದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಟ್ಟು ಜಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯ ಕಿಡಿಕಿಗಳಿಗೆ ಪರದೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ, ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಹೊಡೆತವನ್ನು ತಡೆಯಲನುಕೂಲವಾಗುವದು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಾರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಉಡುಗಿ ಕಸವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಾರೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಧೂಪಪಾಕಬೇಕು ಆದರಿಂದ ಹುಳಗಳ

ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಕ ದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಅವನ ಉಗುಳು, ಕಾರಿಕೆ, ಕಫ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರ ಕೋಣೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಕಬ್ಬಿಣಬುಟ್ಟಿ, ಬಿದರಿನ ವರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅದರೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನವಾದ ಕೂಡಲೆ ಹೊಲಸಿನ ಮೇಲೆ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಕ್ಕಿಸದಲ್ಲಾಗಲಿ, ದೂರದ ಗುಂಡಿ ಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಹೊಲಸನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಬಿಡುವದೂ, ಅಥವಾ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಕೊಡುವದೂ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವು ಇಂದ ಹೊಲಸನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿನದಂತೂ ಘಾತುಕವಾದ ರೂಢಿಯು ಯಾಕಂ ದರೆ ಅದರ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದಲೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಬರುವ ನೊಣ ಗ್ಯಂದಲೂ ಬೇನೆಯು ಎಲ್ಲಕಡೆಗೂ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿರುವದು ಅದ್ದ ರಿಂದ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಚಾರಕನು (ಅಥವಾ ಉಪಚಾರಿಕೆಯು) ಜಾಗರೂಕ ನಾಗಿರಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯ ಒಳಭಾಗವು ಶಾಂತವೂ ಶುಚಿಯೂ ಆಗಿ ದ್ದಂತೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗವೂ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಅಲ್ಲಿ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನೂ ಇತರ ಯಾವದೇ ಹೊಲಸನ್ನೂ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕೂಳೆಯುಂಟಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಹುಳಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿ ಅವು ರೋಗಿಗೆ ಬಾಧಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಒದರಾಡುವದೂ ಸದ್ದು ಮಾಡುವದೂ ನಡೆದರೆ, ಅದು ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳಿಗೂ ನರಗಳಿಗೂ (ಅಂದರೆ

ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ) ಸಂಸ್ಕಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಇದ್ದು ಸ್ವ ನೆಟ್ಟಗೆ

ರೋಗಿಯ ಭೆಟ್ಟಿಗೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಬರುವದೂ, ಅವನ ಸಂಗಡ ಎಲ್ಲ ತರದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಸಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವದೂ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇವರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗಲಾರದು ಇದ್ದುದೇ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತ್ರಾಸವೂ ಆಗ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸಂಗಡ ಯಾರೂ ದೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾತಾಡಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದಾಗಂತೂ ಅವನ ಕಡೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರಕರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾರೂ ಬರದೇ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೂ ರೋಗಿಯ ಸಂಗಡ ಮಾತಾಡದ, ಅವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಪಚಾರಕರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೋಗುವದು ಒಳ್ಳೇ ಪದ್ಧತಿಯು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರ ಗಂಣ ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವದು.

೨ ರೋಗಿಯ ಹಾಗೆಯೂ ಅವನ ವಸ್ತ್ರ ಹೃದಯಗಳು

ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯು ತೀವ್ರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಗಾತ್ರವು ಬಹಳ ದಪ್ಪವಿರಬಾರದು. ಗಾತ್ರವು ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೆಳ್ಳ ಗಾತ್ರದ ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ತಲೆದಿಂಬಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ತೆಳ್ಳ ಗಾತ್ರದ ಆವರಣವಿರಬೇಕು. ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಡಗಳು ಎರಡು ಇರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಚಳಿಯು ಹತ್ತುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಜಡವಿರಬಾರದು. ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆ ತಗಲುವ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನವಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿಳಿದು ಹೋಗುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅವು ನಡುವೇ ಹೊಲಸಾದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಅದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಅವು ಮೈಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ರೋಗಿಯು ಬೆವರಿನ ಸರತಿಯೊಮ್ಮೆ ಅವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಎರಡು ದಿನವಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅವನ್ನು

ಬದಲಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವನಾಬಾಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸದಿರುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅವನಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನು ಎದಲಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡನೆಬದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಬೇಕು ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಶುಚಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನು ಅರ್ಧಮಡಿಚಿ ಅವನ ಮೈ ಕೆಳಗೆ ಸರಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎರಡನೇ ಬದಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಶುಚಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಡದ ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಯಾವಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಬದಲಿಸುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ತ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩. ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

ರೋಗಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕು ಆಗ ಅವನ ಮೈಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಚಾಪಿಯನ್ನೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಡವನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಕು ಅವನ ಮೈಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಒರಿಸುವ ಪಂಜೆಗಳನ್ನೂ ಸಾಬಾಣವನ್ನೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೂ ತಂದಿಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮೋರೆಯನ್ನೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನೂ ಒದ್ದೆಯಾದ ಪಂಜೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೂಡಲೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣ ಪಂಜೆಯಿಂದ ಒರಿಸಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಎದೆಯನ್ನೂ ಉದರವನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒರಿಸಬೇಕು ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾನವಾದ ಕೂಡಲೇ ಒರಿಸಿ ಅವನ್ನು ಹೊಚ್ಚಬೇಕು ಕಡೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಗ್ಗಲಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ ಇಡಿ ಬೆನ್ನನ್ನೂ ತೊಡೆಗಳ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳ, ಟೊಂಕ, ತಿಗ, ತೊಡೆಯ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಸಂದುಗಳು ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಸಂಚಯವಾಗುವದು

ಬಹಳ ಆದ್ದರಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಅರಿವೆಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಎಲ್ಲಹೊಲಸನ್ನು ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಹ್ಯಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಬೋಳಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ.

ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ತೆಳ್ಳಗೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲು ಬಹಳ ದಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸೇರಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾನಾನಂತರ, ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿವಸ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುವದು. ಅಂದರೆ ಹೇನುಗಳೂ, ಅವುಗಳ ತತ್ತಿಗಳೂ ಸತ್ತು ಹೋಗುವವು.

ರೋಗಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನವು ಹಿತಕರವೋ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಹಿತಕರವೋ ಎಂಬದನ್ನು ಅವನ ಜಡ್ಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾಗಿರಿದಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ಆದರೆ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ರೋಗಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸವರಿ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಕಿಟ್ಟವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕಲಿಕ್ಕೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸವರಲಿಕ್ಕೂ ಒಂದು ತಿಳುವಾದ ಎಳೆಯ ಬೊಂಗೆಯನ್ನು ಕುಂಚದಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಣಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಳುಗುಳುವೂಡಿ ಉಗುಳಲಿಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು ಅವನು ಏನಾದರೂ ತಿಂದಾಗ ಅಥವಾ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸಹ ಅವನು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಝುಳುಝುಳು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಉಗುಳಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಯ ವೈ

ಮೇಲೆ ಯಾವ ತರದ ಹೊಲಸೂ ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ದಿಂದಲೂ ಇತರ ಬಗೆಯ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಡುತ್ತ ಹೋದರ ಅವನ ಜಡ್ಡು ವಾಸಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ವಾಗುವದು

೪ ಘರ್ಷಣ ಅಥವಾ ತಿಕ್ಕುವದು

ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಾಳಿಕೆ ಯಾಗುವಂತೆ ತಿಕ್ಕುವದು ಸಹ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವದು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎದ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನು, ತಲೆ, ಹಣೆಗಳನ್ನೂ ತಿಕ್ಕುವು ದರಿಂದ ರ ಧಿರಾಭಿಸರಣವು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವದು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋವಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟರ್ಟೆಂ ಬಾಯಿನ್, ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೆ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬಲವನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯು ಅರಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆಗೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆದಾಗುವದು ಸ್ನಾನದ ಪೂರ್ವದ್ಲಿ ಘರ್ಷಣವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿದರೆ, ಸ್ನಾನದಿಂದ ಉತ್ಪಾಹವು ಹೆಚ್ಚುವದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಿಡಿದಾಗ ನ್ನಾನಾನಂತರ ಸಹ ಘರ್ಷಣವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬಹುದು

೫ ಉಷ್ಣತಾಮಾಸ-ನಾಡಿ-ಶ್ವಾನೋಚ್ಛ್ವಾಸ

ರೋಗಿಯ ಜಡ್ಡಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅದು ಗುಣಮುಖ ವಾಗುತ್ತಿರುವದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಅವನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾಸ, ನಾಡಿ, ಶ್ವಾನೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಇವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕಾಗುವದು

ಉಷ್ಣತಾಮಾಸ — ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾಸವನ್ನು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಷ್ಣತಾಮಾಸಕ ಯಂತ್ರವು ಬೇಕು (ಅಕೃತಿ ೭೪) ಇದು ಒಂದು ಕಾಜಿನ ಉದ್ದಕೊಳವೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊಳವೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಾರಜವಿರುವದು ಪಾರಜಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯು ತಗಲಿದರೆ, ಅದು

ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದಿ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವದು ಕೊಳವೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ೯೦ ರಿಂದ ೧೦೦ ವರಗೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿರುವರು ೯೦-೧೦೦-೧೦೫-೧೧೦ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹೊಡ್ಡು ಭಾಗಗಳು ಅವರ ಮೇಲಿದ್ದ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಆವೇಶ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಐದು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವರು ಅದರಿಂದ ೨ ಅಂಶದ ವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಆಳಿಯಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.

ರೋಗಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೯೮.೪ ಅಂಶ ಇರುವದು ಇದರಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನವಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಭೇದದಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ಏರಿವರೆ, ಜ್ವರದ ಆರಂಭವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ೧೦೪ ಮಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರವು ಗಂಡಾಂತರಪ್ರಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ೯೫ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅದು ಸಹ ಅಪಾಯಕರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮೇಲ್ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಜೋರಿನಿಂದ ಅಲ ಗಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪಾರಜವು ೯೫ ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಮೈದೊಗಲಿಗೆ ಹತ್ತವಂತೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡಬೇಕು ಎಷ್ಟೋ ಯಂತ್ರಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ತೋರಿಸುವವು ಹೀಗಿದ್ದರೂ ೨ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ರೋಗಿಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದರೆ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಯಥಾಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವದಿಲ್ಲ ಆಗ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಯಂತ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಒರಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.

ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುವದು ವಿಷಮಜ್ವರ ವೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ದಿನಾಂಕ.

ಎರಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವದು ಅದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರೆದಿಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ, ಅಂದರೆ ಮಂಜಾನೆ, ಮಘಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ ರಾತ್ರಿ (ವಲಗುವ ವೇಳೆ) ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿದುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ

ನಾಡಿ:— ಹೃದಯವು ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ವಿಡಿಯುತ್ತದೆಂಬದನ್ನು ನಾಡಿಯು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅದು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಸಹ ತೋರಿಸುವದು ನಾಡಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ರೋಹಿಣಿಯ ಮೇಲೆ ನಡುವಿನ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು ಆಗ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಸೇಕಂಡಿನ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವದನ್ನೂ, ನಾಡಿಯು ವಿಡಿತವನ್ನೂ ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಚಿದರೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಹಾರುವದೆಂಬದೂ ಗೊತ್ತಾಗುವದು. ನಾಡಿಯು ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೨೦ ರಿಂದ ೧೪೦ ಸಾರೆ ಹಾರುವದು ಮುಂದೆ ಕೂಸು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೋಷ್ಟಕವು ಈ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವದು

ವಯೋಮಾನ

ನಾಡಿಯ ವೇಗವು

ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸು	೧೨೦—೧೪೦
೩ ವರ್ಷ	೧೦೦—೧೨೦
೬ ವರ್ಷ	೯೦—೧೦೦
೭ ರಿಂದ ೧೪ ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ	೮೦—೯೦
೧೫-೨೧ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ	೭೫—೮೫
೨೧ ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ	೬೫—೭೫
ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ	೬೦—೭೦

ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ವೃದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗ

ಬಹುದು ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ೧೦ ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಏನೋ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಟ್ಟವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಏರಿದಂತೆ, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯು ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವಿಗ್ನವಾದಾಗ ನಾಡಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಿಯಮಿತವಾಗುವದು

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು — ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಯೆಂಬದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಉಸಾರಿನ ವೇಗವು ಗೊತ್ತಾಗುವದು

ಕೆಲವು ಜನರು ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಎದೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡ ಬರುವವು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಜನರ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎದೆಗಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಏರಿಳಿತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವವು ಮೊದಲನೇ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೆಂದೂ, ಎರಡನೇದಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರು ಮೊದಲನೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಗಂಡಸರೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಎರಡನೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಡಿಯು ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ ಹಾರಿದಾಗ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಪ್ರೌಢವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೮ ಸಾರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುವದು ಆದರೆ ಅದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೪೦ ಸಾರೆ ನಡೆಯುವದು

ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೂ, ನಾಡಿಗೂ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಒಂದು ಅಂಶ ಏರಿದರೆ, ನಾಡಿಯು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦ಸಾರೆಯಂತೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೩ ಸಾರಯಂತೆ ಹೆಜ್ಜಾಗುವದೆಂದೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಉದಾಹರಣೆ —
 ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೩೦ ಸಾರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦ ಸಾರೆಯೆಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ ಅವನ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ೯೮ದರ ೪೦ ದಿಂದ ೧೦೧ಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ, ಅವನ ನಾಡಿಯ ವೇಗವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಸಾರ ಆಗುವದು ಅದೇ ರಂದೆ ಅವನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೪ ಆಗುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಮೂರೂ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಉಂಟಾಗುವದು

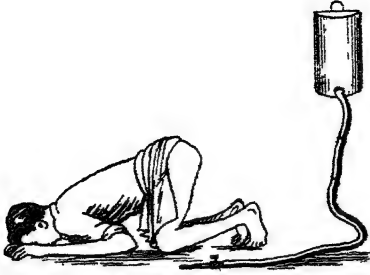




ಆಕೃತಿ ೭೫ (ಪುಟ ೧೭೯) ತಲೆಯಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರುಸುರುವುದು



ಆಕೃತಿ ೭೬ (ಪುಟ ೧೭೯) ಕಟಿಸ್ನಾನ



ಅಕ್ಕತಿ ೨೨(ಪುಟ ೧೬೮)



ಅಕ್ಕತಿ ೨೮(ಪುಟ ೧೬೯) ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವದು.

೬ ರೋಗಿಗ- ಶೀತೋಪಚಾರವು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು

ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಶೀತೋಪಚಾರ, ಉಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬದನ್ನು ಪರಿಚಾರಕನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದವಶ್ಯ ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನೂ ರೂಢಿರಾಭಿಸರಣವನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿಕೊಳ್ಳಿ ನೋವನ್ನು ಕಡಿವೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುವದಕ್ಕೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

(ಅ) ಶೀತೋಪಚಾರವು

ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದು — ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಜವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷಗ-ನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಿಕ್ಕೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿವೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಅನುವು ದೊರೆಯುವದು ಒಂದು ಪಂಚೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತೂಳೆದು ಕೂಡಲೇ ಒಣಗಿಸಿರಿವೆಯಿಂದ ಒರಿಸಬೇಕು ಆಗ ರೋಗಿಯು ಸಹಿಸುವಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಘರ್ಷಣ ಮಾಡಬೇಕು ಒಂದು ಭಾಗದ ಸ್ನಾನವು ಘರ್ಷಣವು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತುಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುವದು, ಚರ್ಮದ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳು ತರದು ಬೆವರು ತೂಳೆದುಹೋಗಿ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವದು ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದ ರೋಗಿಗ ಈ ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿದರೆ ರೋಗಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ — ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರವು ೧೦೨ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಮಿಕ್ಕಿದಾಗ ಹಣೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಪಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ತೋಯಿಸಿ ಇಡಬೇಕು ಇದರಿಂದಲೂ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯಬಹುದು ಹಣೆಯನ್ನೂ ತಲೆಯನ್ನೂ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವದರಿಂದ ಸಹ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯಬಹುದು (ಅಕ್ಕತಿ ೭೫) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು

ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನ ವಾಕ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ತಲೆಗೇರಿದ ರಕ್ತವು ಕಳಗ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಎಲುವು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ ದಲ್ಲಿಯೂ ತಡ್ಡೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋರು ಸಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಮಡಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿಯಿಟ್ಟು ವೇಲೆ ಅರಿವೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು ಒಳಗಿನ ವಟ್ಟಿಯು ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ತೋರಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಕೆಲವುಸಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(ಬ) ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು

ನೋವು, ಬಾವು, ಉರಿ, ವಾತ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವದು. ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾವು ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತ ಅಥವಾ ಸ್ವೇಣನಾದಾಗ ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾದುದು

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ — ರೋಗಿಗೆ ಬೆವರು ತರಿಸಬೇಕಾದಾಗ ಇಂಥ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಾದ ಮಗ್ಗಲುಹಾಸಿಗೆ ಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಅದರ ಕಾವು ತಾಳುವಷ್ಟು ಅದಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಎರಡು ಕಂಬಳಗಳನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕಾಲುಗಳ ಹತ್ತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು ಅವನಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೂಡಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಲಾಗಿ ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷ ಗಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವದು ಅಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಬೆವರನ್ನು ಒರೆಸಿ ಅವನ ಮೈಗೆ ಗಾಳಿ ತಗಲದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಚೀಲಗಳು — ರೋಗಿಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅಶಕ್ತತೆ, ಸ್ವೇಣತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅವನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಇದ್ದಾಗ ಇಂಥ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಕೂಡದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಉಗಿಯಿಂದ ಸೀನೆಯ ಬೂಚು ಸಿಡಿದುಹೋಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು ಸರಿಯಾದ ಬೂಚು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಗದದಿಂದ ಬೂಚುವಾಡಿ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರಿವೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸೀನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅರಿವೆಯ ಹೊದಿಕೆಗಳ ಬೇಕು ಇಂಥ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟರೆ ಅವನಿಗೆ ಚಳಿಯ ಬಾಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರಾಮು ಎನ್ನಿಸುವದು

ಪಾದಸ್ನಾನ — ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿದ ವಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇರಿಸಿ ಹೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಂಪಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವು ರೋಗಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಪಾದಗಳ ತನಕ ಹೊಚ್ಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಳಕಾಲುಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸುರುವ ಬಹುದು.

ಕಟಿಸ್ನಾನವು (Tub bath) — ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಾಶಯಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಿವ್ವೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಲ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಕಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಉಪಕಾರವು ಕಟಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನೂ ಮುಂದೆ ತಾಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿಗೂ ಇಂಥ ಕಟಿಸ್ನಾನವು ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿ ದಿನಾಲೂ ಇಂಥ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾರೆ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ಇಂಥ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸತುವಿನ ಟೆಬ್ಬನ್ನು ಅಥವಾ ಅದೇ ಆಕಾರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬಾನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು (ಆಕೃತಿ ೩೬) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು

ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಏಷ್ಟೆಯನ್ನಹಾಕಬೇಕು ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೆ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ ತಣ್ಣೀರ. ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಬೇಕು ೧೦ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕಪ್ಪಿಸ್ಸಾನವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬಹುದು ಇಂಥ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಕುರುಬರಕಾದ ಪಂಚೇಶ್ವರನಾಥನೇಲಿನಿಂದಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈಯಬೆರಳುಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕಿವ್ವೆಷ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವುಂಟಾಗುವದು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹೊಚ್ಚಿರಬೇಕು ಸ್ನಾನವಾದಮೇಲೆ ಸ್ನಾನದಿಂದ ತೊಯ್ದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಒದ್ದೆಯಾದ ಪಂಚೆಯಿಂದಲೂ ಅಮೇಲೆ ಒಣವಂಚೆಯಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ಒರಿಸಬೇಕು

ಉಷ್ಣ ಸ್ನಾನವೂ ಶೀತ ಸ್ನಾನವೂ — ದೇಹದ ಯಾವದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಆದಾಗ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವದರಿಂದ ಬಹಳ ಗುಣವಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನೂ ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇನೆಯುಳ್ಳ ದೇಹಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ, ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸೇಕಂದು ಮಾತ್ರ ಇಡಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ದಿನಾಲು ೨-೩ ಸಾರೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಹಾಗು ಹಳೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವದುಂಟೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಕೂಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈ ಸ್ನಾನವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯು ಉಳುಕ ಹಾಗು ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸ್ನಾನಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಮುರಿಗೀ ಕಾವು — ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವದಕ್ಕೆ 'ಮುರಿಗೀ ಕಾವು' ಎಂದು ಹೆಸರು ಉರಿ, ನೋವು, ಬಾವು ಮೊದಲಾದ ಬಾಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹದ ಕಾವು ಗುಣಕಾರಿಯಾದುದು ಒಂದು ಹುರುಬರ ಕಾದ ಉಣ್ಣೆಯ ವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಬ್ಲಾಂಕೆಟಿನ ತುಂಡನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆ

ಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು ಇವರೊಳಗಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹತ್ತರ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು ಉಣ್ಣೆಯ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಹಿಂಡಬೇಕು ಅಮೇಲೆ ಅದರ ಕಾವು ತಾಳುವಷ್ಟು ಅದಾಗ ಅದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಬಾದೆಯಾಗುವ ಭಾಗವಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಅದು ಆರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ತುಂಡನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಅದರ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಅರುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರುವಬೇಕು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಸಾರೆ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟಮೇಲೆ ಬಾಧೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದುಂಟು ಅಮೇಲೆ ಕಾಸಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಣ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಹೊಚ್ಚಬೇಕು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮೂರಿಗೀಕಾವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಟರ್ಪೆಂಟೈನ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಣ್ಣೆಯ ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬಾಧೆಯಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತೀವ್ರವೇ ಉಪಶಮನವಾಗಬಹುದು

೭ ಪೋಲ್ವಿಸು

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡುವಾಗ ಒನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪೋಲ್ವಿಸು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು ಪೋಲ್ವಿಸನ್ನು ಅಗಸೇ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಣಕದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು ಅಗಸೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರು ಪಟ್ಟು ತೂಕದ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು ಕುದಿದ ಹಿಟ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಮೆತ್ತಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅರಿವೆಯ ತುಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು, ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯುಳ್ಳ ಭಾಗದ ಅಳತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಅಗಲಾದ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಅರಿವೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕುದಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಅಮೇಲೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಡಿಚಿ ಬಾಧೆಯುಳ್ಳ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪೋಲ್ವಿಸು ಬಿಸಿ

ಯಿದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಅದು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಧಯು ಕಡಿನೆಯಾಗದೆ
ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪೋಲ್ಟೀಸು ತಯಾರಿಸಿ ಅಮೇಲೆ ಹಳೆಯದನ್ನು ತೆಗೆದು
ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಫುಫ್ಫುಸದ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಮೊದಲು
'ಟರ್ನಿಂಗ್‌ನ' ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ
ಪೋಲ್ಟೀಸು ಹಾಕಿದರ ಎದೆಯ ನೋವು ಬೇಗ ಕಡಿನೆಯಾಗಬಹುದು

೮ ಎನಿಮಾ ಅಧವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವೂ ಜಲಧಾರೆಯೂ

ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರನ್ನಾಗಲಿ, ಔಷಧವನ್ನಾಗಲಿ, ಪ್ರವಾಹಿರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿಸುವವಕ್ಕೆ ಎನಿಮಾ ಅಧವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವೆಂದು ಹೆಸರು

ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಳವಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಿದ್ದು ಆ ನಳಕ್ಕೆ ರಬ್ಬರ ಕೊಳವೆಯನ್ನೂ ಕೊಳವೆಯ ತುದಿಗೆ ಒಂದು ತಿರುಗಣಿಯನ್ನೂ (ತೆರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ) ತಿರುಗಣಿಯ ತುದಿಗೆ ಇಜೋನಾಯಿಟದ ಸಣ್ಣ ಕೊಳವೆಯನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿರುವರು ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಯೋ ಮಾನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ೪-೬ ಕವು ನೀರು ಹಾಕಬಹುದು. ನೀರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚುಗೆ ಇರಬೇಕು ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ೩-೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಮೇಲೆ ಇಡಬಹುದು ಅಧವಾ ತೂಗ ಹಾಕಬಹುದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬಹುದು. ಅಧವಾ ಡಬ್ಬ ಮಲಗಿಸಬಹುದು ಕಟಿಪ್ರದೇಶವು ಎತ್ತರವಾಗಿ, ಉಳಿದ ಥಡವು ಕೆಳಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದಾದರೆ ನೀರು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು (ಆಕೃತಿ ೨೭) ಕೆಲವರು ಕೂತಲ್ಲಿಯೇ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎರಬೇಕಾಗುವದರಿಂದ ನೀರಿಗ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು ನೀರು ಆದಷ್ಟು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಉಳಿದು ಎಲ್ಲಿ ಹೊಲಸನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವದು. ಅದರಿಂದ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡುವದೂ, ಕೂತು ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದೂ ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲ

ನೀರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತಡೆದು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ ಯಾಕಂದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಂಟಾಗುವ ಮಲವೂ, ವಿಷಗಳೂ ಕರಗಿ ಹೊರಗೆಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

ಎನಿಮಾದ ಉಪಯೋಗಗಳು — ಎನಿಮಾ ಅಧವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವು ಮೂರು ರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ (೧) ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತೀಕರಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜನೆಯಾಗಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು. (೨) ಅತಿಸಾರವನ್ನೂ ಆಮಾಂಶವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. (೩) ರೋಗಿಯು ತೀರ ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಬಾಲಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದಾಗ ಅಧವಾ ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಧವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವು ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ವಿಷವಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ, ಆಮಾಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮದಿಂದ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವಿಷಗಳ ಸಂಚಯವಾಗಿ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು ಇದರಿಂದ ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ವಿಷನೇವನೆ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು ಯಾವದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕರಳುಗಳು ವಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥನಾದಾಗ ರೇಚಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೇವಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವು ನಿರುಪದ್ರವಿಯೂ ಗುಣಾಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದ ರೇಚಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರವುಂಟು

ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಾಲಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಿಸಿದರೆ ಅದೂ ಒಂದು ಬಿಡಲಾರದ ಚಟವಾಗುವದಂದು ಕಲವರು ಹೇಳುವರು ಆದರೆ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವರೆಗೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಮೇಲೆ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಂದೂ ರೂಢಿ ಬೀಳುವದಿಲ್ಲ. ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯು ಕಡಿತನಕ ನಡೆಯತಕ್ಕ ಒಂದು ನಿತ್ಯಕ್ರಮವಾಗಕೂಡದು ಅಸಮರ್ಥವಾದ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದೂ, ಅವು ಶಮ್ಯಕಲಸವನ್ನು ತಾವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾದ ಕೂಡಲೆ ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುವದೂ ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳ

ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಬಸ್ತಿ ಶೋಧನೆ — ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿ ಕೂಡ ಬಿದ್ದು ಮಲದ್ವಾರವು ಕಟ್ಟಾ ಗುವದು ವಿಶೇಷತಃ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹೀಗಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗ್ಲಿಸರನ್ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾಜಿನ ಜೀಕಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅದು ಉಪಲಬ್ಧವಿಲ್ಲದಾಗ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ವನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಕೊಳವೆಯ ತುದಿಗೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ನೀರು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮಲವೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ತೀವ್ರವೇ ಜಡ್ಡಿನ ಉಗ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ರೇಚಕಗಳಿಂದ ಬಸ್ತಿ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವದು ಕರುಳುಗಳ ಬಲವನ್ನು ಕುಂದಿಸುವದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಅದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ನೀರಿನಿಂದ ಕರುಳು ಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವದು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂ ದಲೂ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿರದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉತ್ತರಬಸ್ತಿ — ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ಯೋನಿಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಗರ್ಭಾ ಶಯವನ್ನೂ ತೊಳೆಯುವದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಬಸ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಇದರ ಲ್ಲಿಯೂ ಎನಿಮಾ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅದರೆ ತಿರ ಗಣಿಯ ತುದಿಗೆ ನೀಟಾದ ಕೊಳವೆಯನ್ನಿಡದೆ ಒಂದು ರಂಧ್ರಮಯವಾದು ಹಾಗು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವಕ್ರವಾದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ವರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಂದೋಷ್ಣಧಾರೆಯಿಂದ ಜನನದ್ವಾರವನ್ನೂ ಗರ್ಭಾಶಯ ವನ್ನೂ ತೊಳೆಯುವದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಗುಣವುಂಟು ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರದರರೋಗದಲ್ಲಿ ಜನನದ್ವಾರವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ

ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುವದು. ಆಗ ಪೂಜ್ಯಾಶ್ ವರಮಾಂಗನೇಟದ ಕೆಲವು ಹೇಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ತಿಳಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಇಂದ ನೀರಿನ ವಾರಯಿಂದ ವಿಷಸಮರ್ಥಗಳಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಹೋಗುವವು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು, ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯು ಸರಿಯಾಗುವದು ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಗುಣವಾಗಲು ನಿಸರ್ಗ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

೧೦. ರೋಗಿಗಳ ಪಧ್ಯಾವಧ್ಯ ವಿಚಾರವು.

ರೋಗಿಗಳ ಪಚಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವರ ಆಹಾರವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರಮೂದಲಾದ ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ ಲಂಘನ ಮಾಡಿಸುವದು ಬೇನೆಯ ತೀವ್ರ ಸರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಇಂಥ ಲಂಘನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಕೂಡದು ರೋಗಿಗೆ ನೀರಡಿಕೆ ಯಾದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ತುಸು ತುಸು ಕಾದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಶೀತಬಾಧಯಾಗುವದೆಂದು ತಿಳಿಯುವದು ತಪ್ಪೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು ಅಜೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅನ್ನಮಾರ್ಗವೂ ಕೋಷ್ಠವೂ ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಜಮೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶಗಳೂ ವಿಷಗಳೂ ಹೊರಗೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವವು ವಸ್ತ್ರ ಸ್ನಾನ, ಲಂಘನ, ಜಲಪಾನ, ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆ ಇಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಬೇನೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ

ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಹಸಿವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಇರುವದು ರೋಗಪರಿಹಾರದ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಅವನ ಹಸಿವೆಯು ನಿಜವಾದದ್ದೋ ಅಥವಾ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ ಕೇವಲ ರೂಢಿಯ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಡುವನೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತುಸು ತುಸು

ಕೊಡಬೇಕು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು (ಮೋಸಂಬಿ ಅಥವಾ
ಕತ್ತಳೆಯ ರಸ) ಚಮಚಿಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೭೨) ಅನಂತರ
ಹಾಲನ್ನೂ ನೀರನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕಾಸಿ ಕುದಿ ಬಂದ ವೇಲೆ ಚವ ಚೆ
ಯಿಂದ ಕುಡಿಸಬಹುದು ಬಳಿಕ ಮೃದುವಾದ ಕಾಫಿ, ಹವೀಜದ ವೇಳೆ,
ಬತ್ತದರಳಿನ ಗಂಜಿ, ತಾಜಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನಾದರೂ ರೋಗಿಯ ಅಗ್ನಿ
(ಪಚನ ಶಕ್ತಿ) ಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕೊಡಬೇಕು ಕಾರ, ಹುಳಿ
ಉಪ್ಪು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕೆಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇನೆಯಿಂದ
ನಿತ್ರಾಣನಾದ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು ಬೇನೆಯು
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಸಾಬೂ ಅದ್ದೆಯ ಗಂಜಿ
ಹುರಿದಕ್ಕೆಯ ಗಂಜಿ, ಹುರಿದ ಗೋದೀ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ, ತಿಳುವಾದ ಅನ್ನ
ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು ಬೇನೆಯು ಗುಣ
ವಾಗುತ್ತ ಬರುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಹಪಾಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗು
ವದು ಆಗ ಉಪಚಾರಕನು ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಹು ಜಪ್ಪಿಸಿ
ಮಿತಿಯಿಂದ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಬೇನೆಯು ಮರುಕುಸಿ ಬರುವ ಸಂಭವವು
ಹೆಚ್ಚು ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು
ಕೊಡದೆ ಕೈಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಸ್ವಲ್ಪಕಡಿಮೆ ಕೂಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಗುಣ
ವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ತೀಘ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವದು

ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಇವೇ ಉತ್ತಮ
ಆಹಾರಗಳು ಹಾಲು ತಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು
ಕೂಡಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವೇಳೆಯಗಳು ಹಿತಕರವಾದವುಗಳು ಎಮ್ಮೆಯ
ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಆಕಳ ಹಾಲು ಹೆಗುರಾಗಿರುವದರಿಂದ ಎವೇ ರೋಗಿಗೆ
ಹಿತಕಾರಕವು ಆಕಳ ಹಾಲು ಸಿಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ
ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಅದರ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಮಂದವಾಗಿವ್ವಾಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ಧಾನ್ಯಾ
ಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಕೂಡದು

ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೋ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೋ

ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನ ಜಡ್ಡಿನ ಮೇಲಿಂದ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು ಶೀತಬಾಧೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಧವಾ ಬಹಳೇ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಬಸ್ತಿ ಅಧವಾ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅರಿಸಿದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ನೀರು ಅವನಿಗೆ ರುಚಿ ಹತ್ತದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೋಸಂಬರಸ ಅಧವಾ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು ಸಿಹಿ ಬೇಕಾಗಿ ದ್ದರೆ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ನೀರಡಿಕೆಯ ಸಹ ಬಹುವುಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವದೇ ಜನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತನಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಪಘ್ಯಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕು —

ಅನ್ನ, ದೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಯ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಸಾಲೆ ಸದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ನದಾರ್ಥಗಳು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಕಂಬಳ ಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ

೧೧. ರೋಗಜಂತುವಿನಾಶಕ ಸಾಧನಗಳು

ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಸಂಸರ್ಗಜನ್ಯವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಿಯಿಂದ ತನಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹರಡದಂತೆ ಪರಿಚಾರಕನು ಜಾಗ್ರತೆ ಪಡಬೇಕಾಗುವದು

ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳು — ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಹತ್ತರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಸಾರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುವದು ಆಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಡ್‌ವ್ಯಾನ್ ಕಬ್ಬಿಣ ಬುಟ್ಟಿ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ಡಬ್ಬಿ, ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಬಾರದು ಇದಲ್ಲದೆ ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಹೊರಗೊಯ್ದು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೂ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಗಡೆಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯು ಹೊಲಸಾದರೆ ಹೊಲಸಾದ ಎಲ್ಲ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪಿಗುಂಡಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚತಕ್ಕದ್ದು ಅನಂತರ ಇಂಥ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಗಟಾರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ತೀರಿತೆಂದು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಕೂಡದು ಹೀಗೆ ಚಲ್ಲಲ, ನೋಣಗಳಿಂದಲೂ, ಒಣಗಿದಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ, ಮಳೆಯಾದಾಗ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹದಿಂದಲೂ, ರೋಗಕ್ರಮಿಗಳು ಹರಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಬೇಕು.

ಅದರಂತೆ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳು, ಕಫ, ಕಾರಿಕೆ, ಬಾಯಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು ಒಂದು ವಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸನಾಯಿಲು ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಇಂಥ ಮಲಗಳನ್ನೂ ಮಲದ್ರೂಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಿತ್ತಿಲ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ವಸ್ತ್ರಗಳೂ — ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ವ್ರತಾರ ಅವನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಜಂತ್ರುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಗಂಧವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲು ಇವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ರೋಗಜಂತ್ರುವಿನಾಶಕಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮುಖ್ಯಗೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೋಯಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂಥ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಪ್ರಖರವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆ — ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯು ನಾರಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದರ ನೆಲವನ್ನು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಚೆನುಣಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಗಣೆಯಿಂದ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಗೋಡೆಗೆ ಸುಣ್ಣು ಹಚ್ಚಬೇಕು ಧೂವ ಕವ್ವರಗಳನ್ನು ಸಂಜೆ ಮುಂಜಾನೆಗೊಮ್ಮೆ ಸುಡಬೇಕು ರೋಗಿಯ ವರಿ ಚಾರಕನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುವದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ಅವನ ವಸ್ತ್ರ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಹಿಡಿದ ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಸಿ ನೀರು, ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಸಾಬಾಣ ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಮರಯಬಾರದು

ರೋಗಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹವೆಯೂ ಬೆಳಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವೆ,

ನಿಜ್ಜಳವಾದ ಜೀವ, ವಿಸ್ತೃತ ಕುದಿಯುವ ನೀರು, ಸಮಾಯೋಗ್ಯ ದೂರ
ಕಷ್ಟರಗಳು ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಜಿಳಿಯ
ದಂತೆಯೂ ರೋಗಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆಯೂ ನೋಡ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೇನೆಗಳೂ ಅವುಗಳ

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೂ

೧. ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯವು

ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಿದೆ ಬಾಯಿ, ಗಂಟೆಲು, ಅನ್ನಾಶಯ, ಮುಂಗರುಳು, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು, ಯಕ್ಷತ್ತು ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ ಇವೆಲ್ಲ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಸಮಾವಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ವಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೂ ಅಪಚನ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣ ವಿಕಾರವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಅತ್ಯಶನ ಅಥವಾ ಅಪಧ್ಯಸೇವನದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಅಂದರೆ ವಚನಶಕ್ತಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಪಚನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಅವಚನಗಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಮಂದವಾದ ವಚನಶಕ್ತಿಯು ಪುನಃ ಮೂದಲಿನಂತ ವ್ರಾನ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕು ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಪೂರ್ಣನಿರಾಹಾರ ಅಂದರೆ ಖವವಾಸದಿಂದ ಅಥವಾ ಪಧ್ಯವಾದ ಮಿತಾಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುವದು

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೋಷಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಅವಚನವಾಗ ಹತ್ತಿದರೆ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿಕಾರವು ತಲೆದೋರುವದು ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟೆಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಉಪಾಂತ್ರ ಅಥವಾ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಲಸದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವವು ಅಥವಾ ಜಠರ ಪಿತ್ತಾಶಯ ಮೇಮೋಜೀರಕ ಪಿಂಡ (Pancreas) ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚಕರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ವಿಕೃತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುರಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿವಿಧ

ಶ್ರೀವಿಗಳು ಅಧವಾ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಕರುಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ಶ್ರೀಮಿಯಾದೆ, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ಜರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಧವಾ ವೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳುಂಟಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಂಜಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಗಳು ಗಂಟುವೀಳಬಹುದು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕರುಳುಗಳ ಶ್ರೀಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗದೆ ಮಲವಿಪರ್ಜನ ಶ್ರೀಯೆಯಲ್ಲಿ ತಡವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಲಬದ್ಧತೆಯೆಂದು ಹೆಸರು ಅಧವಾ ಉಂಡದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಅವಕ್ಷಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು ಅಧವಾ ಅತಿಸಾರವೆಂದು ಹೆಸರು ಅಧವಾ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಮಲನಾರ್ಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಮಾಂಶ, ವಿಷಮಜ್ಜರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗಂಟುವೀಳಬಹುದು

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಣ್ಣುಹಟ್ಟುವದು ಆಗ ಹುಡೇಗುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ವಿಷವಾಯುಗಳು ಮೇಲೇರಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವವು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯು ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ವಿಷವಾಯುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಗಡಗಡ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುವವು ಅತ್ಯಶನ ಅಧವಾ ಆಹಾರದೋಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಆಹಾರವು ವಾಂತಿಯ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಪಚನದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕರುಳುನೋವು ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಅಪಚನವು ದೇಹದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ

ಅಪಚನದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳು

(೧) ಉಪವಾಸ — ಅಪಚನವಾದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವು ಮೊದಲನೇ ಉಪಾಯವು ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುವತನಕ

ಎನೂ ತಿನ್ನಕೂಡದು ಇದರಿಂದ ವಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಸಿಗುವದು. ಮುಂದಿನ ಒಂದುಗೂಟವನ್ನು ಬಿಡುವದು, ಎರಡು ಗೂಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವದು, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದು, ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪವಾಸಗಳು. ಇಂಥ ಉಪವಾಸಗಳು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ, ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ಅಲ್ಪಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ದಿವಸ ಇರಬಹುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಲಾಲಾರಸ ಮಿಶ್ರವಾಗುವಂತೆ ಬಾಯಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ ಎರಡು ದಿವಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದನ್ನು ಬಿಡಕೂಡದು ತಾಸಿ ಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯಾದ ಸರತಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕವ್ವು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ದೋಷಗಳು ತೊಳೆದುಹೋಗಲನುವಾಗುವದು ಹೀಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು ಅದರಿಂದ ಅನ್ನಾಶಯವು ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ಆಹಾರದೋಷಗಳ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು

(೨) ಎನಿಮಾ (ಬಸ್ತಿ) — ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲಸಂಚಯವಾಗಿ ತ್ರಾಸವಾದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿ ಕರ್ಮವು ಒಳ್ಳೇ ಉಪಾಯವು ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ತೊಳೆದಂತಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವದು (ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ರುಗ್ಗೋಪಚಾರ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿರಿ)

ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀರಿನ ಧಾರೆಯು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏರುವಂತೆಯೂ ಅಲ್ಲಿ ಅದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ವಿಶೇಷತಃ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚಾಗಕೂಡದು

(೩) ಉದ್ವರ್ತನ ಅಂದರೆ ತಿಕ್ಕುವದು — ಅಪಚನವಾದಾಗ ಇಡೀ ವೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೇದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವರಿ

ಚಲನೆಯೂ ಬೆವರು ಹೊರಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಅಂತರಿದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಜಾಲನೆಯು ಸಿಗುವದು ವಿಶೇಷತಃ ಉದರವ್ರದೇಶವನ್ನು ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮರ್ದಿಸುವದರಿಂದ ವಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಒತ್ತರದಿಂದ ಸಾಗಿ ಅವಕ್ತವಾದ ಅನ್ನಾಂಶವು ಮುಂದೆ ಸರಿಯಲುನುನಾಗುವದು. ಕರುಳನ್ನು ತಿಕ್ಕುವಾಗ ಮೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ದಿವೆಯ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬಾರದು ಕಿನ್ನೊಟ್ಟಿಯ ಬಲಗಡೆಯ ತಳದಿಂದ ಆರಂಭ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕಲುವುಗಳ ವರೆಗೆ ಮೇಲೇರಿ ಅಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಎಡಗಡೆಯ ಉದರಭಾಗಕ್ಕೂ ಅನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಎಡಗಡೆಯ ಉದರದ ತಳಕ್ಕೂ ತಿಕ್ಕುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಅತಕ್ತನಿದ್ದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕುವದು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಘರ್ಷಣವು ಸುಖಕರವಾಗುವದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು ಅದರಂತೆ ಘರ್ಷಣದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತ್ರಾಸವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

(೪) ವ್ಯಾಯಾಮ — ಅವಚನವಾದಾಗ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಅಂದರೆ ತಾಳುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಇದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮೆಲವಿಸರ್ಜನಕ್ರಿಯೆಯೂ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವವು ವಿಶೇಷತಃ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿರುಗಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

(೫) ಸ್ನಾನ — ಅವಚನವಾದಾಗ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಆಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಮುಹದಿಂದ ರಕ್ತದೋಷಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಟಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಕಟಿಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ನೀರು ತಣ್ಣಗಿದ್ದಷ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಂಥ ಸ್ನಾನ

ದಲ್ಲಿ ಕಿವ್ವೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಚಳಿಬಾಧೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು
ಅರ್ಜೀರ್ಣವಿಕಾರದಿಂದ ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ
ನೀರಿನಿಂದ ವಸ್ತ್ರಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಅರ್ಜೀರ್ಣವಿಕಾರಗಳು
ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು
ಇದು ಸಿಗದೆ ಇರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೈ
ಕೊಳ್ಳಬಹುದು

೨. ಅಸಚನದಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ವಿಕಾರಗಳು.

ಹುಗುಳು ಬೇನೆ — (೧) ಬಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯ ರೇಚಕ
ವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಳಿಲೇಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲ
ಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಔಷಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಂಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು

(೨) ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೋಡಾವುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ
ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

(೩) ದಾಳಿಂಬದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ತಿನ್ನ ಬೇಕು

(೪) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಡೇಸೋಪು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಒಸಡೆಗಳ ಬೇನೆ-ಹಲ್ಲುನೋವು

(೧) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು.

(೨) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಾರಿ ಬಾಯಿ
ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು

(೩) ನೋವಾದ ಒಸಡೆಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯೋಡಿನ್
ಲೇಪಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು (೧-೨ ದಿವಸ)

(೪) ಹೆಚ್ಚು ಸಡಿಲಾಗಿದ್ದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆವಡೆಯ ಬೇಕು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಂಟಿಲು ಬೇನೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಗಂಟಿಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಜಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವು ಉಬ್ಬುವವು ಇದರಿಂದ ಗಂಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಗೂ ನುಂಗುವದಕ್ಕೂ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಜಂತುಗಳು ಅನ್ನಾಶಯ, ಪುಪ್ಪುಸ ಮುಂತಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೧) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲಮಾರ್ಗಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ೧೨ ಚಮಚಿ ಉಪ್ಪು + ೧೨ ಚಮಚಿ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿಟ್ಟು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳುಗುಳು ಮಾಡಿ ಉಗುಳಬೇಕು. (ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ)

(೩) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಮೂರು ಸಲ ಗಂಟಿಲಿನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

(೪) ಆಯೋಡಿನದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ (ಪ್ರಮಾಣ ೩ ಹನಿ ೧ ಚಮಚಿ) ಕಡ್ಡಿಯ ಕುಂಚದಿಂದ ಗಂಟಿಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಗುಳಬೇಕು. (೧-೨ ದಿನಸ)

(೫) ಸ್ವವಾಹಿಯಾದ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹುಳಿತೇಗು, ಕೆವರದೇಗು — ಪೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು, ವಾಂತಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಒಜೀರ್ಣದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇಂಥ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಊಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಅಂದರೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪಚ-

ನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು. ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧದಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗಲಾರದ ಉಪವಾಸದ ಸಂಗಡ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು —

(೧) ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನೂ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಅದರ ಸೋಡಾಪುಡಿಯ ಚಟವು ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

(೨) ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಅಮೇಲೆ ಲಿಂಬೀರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩-೪ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೩) ಅಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಅಜೀರ್ಣ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಲ ಮಾರ್ಗಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೪) ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಕಿವ್ವೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಕಾಸಬೇಕು

(೫) ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಉಟವಾದ ಮೇಲೆ ೨೪ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶವು ಅಂದರೆ ಮಲವು ಕರುಳುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವದು. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರವೂ ಮಲವು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಲಾವರೋಧ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯೆಂದೆ ಹೆಸರು. ಈ ವಿಕಾರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹಳೇದಾಗಿರಬಹುದು. ಮಲವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ನೀರಲ್ಲ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು. ಅದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಗೋಡೆಗಳು ಒತ್ತಲ್ಪಡುವವಲ್ಲದೆ ನೆರೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುವದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಸಂಚಯದಿಂದ ಮಲದಲ್ಲೊಳಗಿನ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸೇರುವವು ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎಟ್ಟವು ಕೂಡುವದು ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ತಲೆಶೂಲಿ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ನರಗಳ ದರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ವಿಕಾರಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು ಇದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯರೋಗವೆಂದು ಜನರು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಂಧಿವಾತ, ರಕ್ತಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ಘನರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಆಹಾರದೋಷಗಳು — ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ, ಅನೇಕ ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಕ್ಷಾನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ (Cellulose) ಅಭಾವ, ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಲಾವರೋಧವುಂಟಾಗುವದು

(೨) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ — ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಅಂದರೆ ಆಕುಂಚನಲಹರಿಯು ಮಂದವಾಗುವದು

(೩) ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವದು ಇದು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಲಿ, ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಲಿ, ಸಭ್ಯತೆಯ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಹೀಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವದರಿಂದ ಅವು ಮಂದವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವವು

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು — (೧) ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ಒಂದು ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು ಉಷ್ಣವಾದ ರೂಢಿಯೂ ಮಲಾವರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದು.

(೨) ಹಸುರು ಕಾಯಿವಲೈಗಳನ್ನೂ ಹೆಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಚ್ಯವಾದ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂಶವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆತು ಕರುಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸಗಳು ಮಲಶೋಧಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವವು

(೩) ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ನಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೈಲಾಹವೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವದು, ಓಡುವದು, ತೋಟದಲ್ಲಿ ಆಗಿಯುವದು, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಡೆಯುವದು, ಈಸುವದು ಇವೆಲ್ಲ ಉದರದ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

(೪) ಕಟಿನ್ನಾನ—ದಿನಾಲು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಟಿಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ರೆವೈಟ್ರಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವದು ಉದರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯು ಇಂಥ ನ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನಿ ರಿಗಿಂತ ತಣ್ಣೀರು ಒಳ್ಳೆದು ಆದರೆ ತಣ್ಣೀರು ತಡೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಇದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ರುಧಿರಾಭಿಸರಣಕ್ಕೂ ಚಾಲನೆಯು ಸಿಗುವದಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(೫) ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ನಿಯಮಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ರೂಢಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು ಇದಲ್ಲದೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಎಂದೂ ತಡೆಯಬಾರದು

(೬) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಹಳ ತ್ರಾಸವಾದಾಗ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತವ್ವು ಜೀವನದಿಂದ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಬಸ್ತಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಸ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇದನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಂಜೆಯ ಮುಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವು ಉಳಿಯುವದು ಇದಲ್ಲದೆ ಸಹಜಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ' ಎನಿಮಾದ ' ಚಟವೂ ತಗಲುವದಿಲ್ಲ

(೭) ಬತ್ತಿಕವನವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತ್ರಿಸುಳಾ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಲೇ ಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲವು ದಿವಸ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಷ್ಯಾರಾಫಿನ್ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದಾಗ ಈ ತೈಲವನ್ನು ತೆಗೆದ ಕೂಳ್ಳಕೂಡದು ಅದರ ಸವೃಜನ ನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ವಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾವದೇ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಅತಿಸಾರ

ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು. ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ವಲವು ಹಸರು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರು ವದು. ಪಿತ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಮಲವು ಸುಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ್ದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿದಾಗಿರುವದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಂಾಂತರವಿಲ್ಲ ಅದರ ಜುಲಾಬು ಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಯು ನಿತ್ರಾಣನಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಔಷ ಧೋವಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವದು

(೨) ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಅಥವಾ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೋಪಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗ-ನ್ನು ತಿನ್ನುವದು

(೩) ಪಿತ್ತರಸದ ಅತೀರಣ ಅಥವಾ ಕೊರತೆ — ಪಿತ್ತರಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಅನ್ನರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಪಿತ್ತರಸವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಮ್ಲಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವದು

(೪) ಚಳಿಯ ಬಾಧೆ — ಚಳಿಯ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತ್ವಜಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹವುಂಟಾಗಿ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವದು

(೫) ರೋಗಜಂತುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವವು. ಈ ಜಂತುಗಳು, ನೀರು, ಹಾಲು, ಕೊಳೆತ ಕಾಯಿಪಳೆ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣುಹೆಂಪಲ ಅಥವಾ ದೂಷಿತ ಆಹಾರ, ಇವುಗಳ ದ್ವಾರಾ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವವು ನೋಣಗಳು ರೋಗಜಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಲಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಜಂತುಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವವು. ರೋಗಜಂತುಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಜುಲಾಬಿನ ಸರತಿಗಳು ೧೦-೨೦ ರವರೆಗೆ ಏರುವವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವುಂಟಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಹೈರಾಣಾಗುವನು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(೧) ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುವ ವರೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ವೇಲೆ ಇರಬೇಕು ಇದು ಆಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಫ್ರನಾಹಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಹಗುರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು-ತಾಜಾಮಜ್ಜೆಗೆ, ಗಂಜಿ, ಕಾಸಿ, ಮುಂತಾದ್ದನ್ನು-ಅತಿಶಯ ಮಿತಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅತಿಸಾರವು ಆರಂಭಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಅಥವಾ ಟ್ರೆಡಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದರಿಂದ ಆಹಾರದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ತೀವ್ರ ಬಿದ್ದ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು

(೩) ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೂಡದೆ ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

(೪) ಇಷ್ಟರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅಜವಾನದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ೨ ತಾಸಿಗೆ ೧೦ ಗ್ರೇನಿನಂತೆ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ೫-೬ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

(೫) ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ರಾಣನಾದರೆ ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೈಯೂ ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಹೊಚ್ಚ

ಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

(೬) ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ೧-೨ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು

೧. ಹುರುಕು-ಕಜ್ಜಿ

ಕಾರಣಗಳು — ಇವು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮೊದಲು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಜಂತುಗಳು ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಕೆದರಿ ಅಲ್ಲಿ ತತ್ತಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ಈ ಜಂತುಗಳು ಬೆರಳಿನ ಸಂದ., ಬಗಲುಸಂದು, ಗುಹ್ಯಭಾಗಗಳು ತೊಡೆಯ ಒಳಭಾಗಗಳು ಮೊದಲಾದ ಮೆತ್ತಗಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಜಂತುರೋಗಗಳಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಿಗದೆ ಅವು ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಅದನಾ ಉಷ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ದುರ್ಲಕ್ಷಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿ ಲಭಿಸುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥವರಿಗೆ ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳುವದು ಬಹಳ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

(೧) 'ಎನಿಮಾ' ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯರೇಚಕಗಳಿಂದ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೨) ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಸು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡ

ಬೇಕು : ಏನೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು

(೩) ಕಜ್ಜಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸೂಜ ಅಥವಾ ಬಾಚಣಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಿಸಿ ನಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಬೇವಿನ ತೊಪ್ಪಲು ಮುಂದೆ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು

(೪) ದಿನಾಲು ಇಡೀ ಮೃಗ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

(೫) ಮಲಗುನಾಗ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹುಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಗಂಧಕದ ಮಲವನ್ನು ಹುರ ಕು ಕಜ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ ಮೇಲೆ ಹೇದಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮಗ್ಗಲು ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಚ್ಚಿ ಶುಚಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುರುಕು ಕಜ್ಜಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು

(೬) ಈ ರೋಗಗಳು ಸಂರ್ಪಗದಿಂದ ಹರಡುವ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರ ಮೈ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು

೨ ಇಸಬು

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಇದು ತಿಂಡಿ, ಉರುಪು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಗಾಂಧರಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವದು. ಆಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದು ಅವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವವು ಅನಂತರ ಅವು ಒಡೆದುಹೋಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿವಸ ರಸಿಕೆಯಾಡುವದು ಆಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಒಣಗಿ ಹಕ್ಕಳಿಗಟ್ಟುವವು

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಅಹಾರದೋಷಗಳು, ಅಪಚನ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಅವರೋಧ

(೨) ಶರೀರದ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರಪ್ರಾವರಣಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ

(೩) ಉಗ್ರವಾದ ಸಾಬಾಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದು.

(೪) ಚಳಿಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನ ಬಾಧೆ

(೫) ಒಂದೇ ಸವನೇ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜಂತುಗಳ ನಂಜು ತಗಲುವದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

(೧) ವಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮಲಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನು ಬೇಕು ಅದರಂತೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿರಾಯಿಗಳನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಜಮಾಡಬೇಕು

(೩) ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ತಂಬಾಕುವಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು

(೪) ಮೈಗೆ ಉಗ್ರವಾದ ಸಾಬಾಣು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು

(೫) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹುಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಬೇವಿನತಪ್ಪಲ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ, ಇಸಬು ಅದ್ದಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೬) ಮೈಕೈಗಳನ್ನೂ ಉಡಿಗೆತೊಡಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩ ಗರ್ಜಕರ್ಣ—ತದ್ವು

ಲಕ್ಷಣಗಳು — ಬಟಗಡ್ಡೆಯ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವಾದ ದುಂಡಗಿನ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಮೈಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷತಃ, ಕೈ ಮೋರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆದು ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದುವವು ಆಮೇಲೆ ಸುತ್ತಲೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ತಗ್ಗುವದು. ಹೀಗಯೇ ಈ ಕಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವವು ಇವುಗಳ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಸವೆನಿಸುವದು.

ಕಾರಣಗಳು — (೧) ಆಕಾರದೋಷ, ಅಸಚನ, ಮಲಬದ್ಧತೆ

(೨) ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ರತಾರದ ಜಂತುಗಳು ಚರ್ವದ್ದಿ ಬೆಳೆದು ಬರುವದು

ಉಪಾಯಗಳು

(೧) ಉದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನ್ನಪಾನಗಳನ್ನೂ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಅರಿಸಿಣವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು
ಅಥವಾ

(೩) ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿಯ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು
ಅಥವಾ

(೪) ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹುಲಗಿಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು
ಅಥವಾ

(೫) ಸೌವ್ಯವಾದ ಆಯೋಡಿನ್ (೨ |) ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಾರೆ ಯಂತೆ ಮೂರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಪೀಡಿತವಾದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಮೂರು ದಿವಸ ಆಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ

ಸಾಂಪ್ರತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಬಹಳ ವೆಚ್ಚದ ಮಾತಾಗಿದೆ ಜನರು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾದ ಸಿದ್ಧಾಪಧಗಳನ್ನೂ, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಗಳನ್ನೂ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಷಾಯಗಳೂ ಚೂರ್ಣಗಳೂ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಅವು ಜನರಿಗೆ ಬೇಡಾಗಿವೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಪ್ರಚಾರವು ಬಾಯಿಯಿಂದ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಕೆಲವು ದಿನಸ ಔಷಧ ಸಾಧಿಸುವದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದೆರಡು ಸಾರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಲೇಸೆಂದು ಜನರ ಭಾವನೆಯಾಗಹತ್ತಿದೆ ಆದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬಹಳ ತುಟ್ಟಿಯ ಬದುಕಾದದ್ದರಿಂದ ಅವು ಬಡವರಿಗೆ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ತಕ್ಕೊಂಡರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವೇ ಇಲ್ಲ, ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾದಾಗಿದೆ ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಅಗ್ಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದು ಒಂದು ಜನಸೇವೆಯೆಂದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಗೆಯಾಗಿದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂಥ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರು ಬಡವರಿಗೆ ಜಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ ಜನರು ಇಂಥ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, 'ಮೂಲೇ ಕುರಾರಃ' ಎಂಬಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಬೇನೆಗಳ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನೇ ಚಿವುಟೆದಂತೆ ಆಗುವದು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಸದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲವರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮುಂದೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳು.

ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ — ಔಷಧಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ೧ ವಟ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚತುರ್ಥಾಂಶಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು

ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ — ೧ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ೨ ಗಂಜಿ

೧ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ೧ ರಿಂದ ೨ ಗಂಜಿ

೫ ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ೫ ಗಂಜಿ

ಮುಂದೆ ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ಗಂಜಿ

೧೫ ಗಂಜಿ = ೧ ತುಂಬಿದ ಚಹವ ಚಮಚಿ

೧. ಕಾರಗಣಿಸು ಅಥವಾ ಹಸಿವೆ ತುಂಬಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲ.

ಗುಣಗಳು — ಎಗ್ಗಿ ದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ತ್ರಿದೋಷಕರ ಉಟಕ್ಕೆ ಕೂಡುವದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲ, ಕಾರಗಣಿಸು ಹಾಗೂ ಸ್ತಂಧಲವಣ, ತಿನ್ನುತ್ತಿಹೋದರ, ಅನ್ನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವದು ಹಸಿವೆಯು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುವದು

ಶೀತಬಾಧೆ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು — ೧ ಚಮಚಿ ಕಾರಗಣಿಸಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ೨-೩ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿ — ಒಂದು ಚಮಚಿ ಅಲ್ಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ೮ ಚಮಚಿ ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸಂಧಿವಾತ — ನೋಯುತ್ತಿದ್ದ ಶರೀರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಾರಗಣಿಸಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ತಂಧಲವಣವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

೨. ಸೂಚನೆ — ಕಾರಗಣಿಸಿನ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ ಹಾಗೇ ಇಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಸುಣ್ಣವು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವದು. ವೇಲಿರ ವ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

೩. ಶುಂಠಿ

ಕಾರಗಣಿಸನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಕಾರಗಣ

ಪ್ರಮಾಣ— ೨ ೪ ಗುಂಜಿ

ಶೀತಜ್ವರ— ಬಜೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ನೆಗಡಿ-ತಲೆಶೂಲಿ— ಬಜೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಮೂಸಿ
ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಬಜೆಯನ್ನೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ ತೆಯ್ದು ಹಣೆ ಮೆಲಕು
ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಅಪಸ್ಮಾರ— ಬಜೆಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೆಯ್ದು ಬೆಳಗ್ಗೆ
ಸಾಯಂಕಾಲ ಕೂಡಬೇಕು

ಸಂಧಿವಾತ— ಬಜೆಯನ್ನು ತೆಯ್ದು ನೋವಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು

೧೪. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ದೀಪಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಾಯುನಾಶಕ,
ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಹೃದಯೋತ್ತೇಜಕ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ

ಪ್ರಮಾಣ — ೩೦ ಹನಿ ರಸ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಾರೆ

ಸಂಧಿವಾತ— ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಮಾಡ
ಬೇಕು ಅದರಿ ಲೇಪವನ್ನು ಒಂದು ತಾಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇಡ
ಬಾರದು

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಬಾವು— ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು
ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ದಿನಾಲು ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಕೋಡಗಗೆಮ್ಮ— ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ
ಬಡೇಸೋಪುಗ- ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು

೧೫. ಅಜಿನಾನ

ಗುಣಗಳು— ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಸಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಅಮ
ವಾತನಾಶ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬುವದು, ವಾಯು—
ಅಜಿನಾನ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವದು

ಜ್ವರ— ಅಜಿವಾನದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು
ವೈಹಗುವುದು

ಕೆಮ್ಮು— ಅಜಿವಾನದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ಮಲಗುವಾಗ ಅಜಿವಾನ + ಸ್ತಂಧಲವಣದ
ತುಣುಕು ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ಅಜಿವಾನ, ಸ್ತಂಧಲವಣ, ಇಂಗು, ಇವುಗಳನ್ನು
ತುಲಿಸಿರಸದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಗುಳಿಗಮಾಡಿ ನೋವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯ
ಬೇಕು.

೧೬ ಇಂಗು

ಗುಣಗಳು— ಪಾಚಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ನಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ,
ಕ್ರೈಮಿಘ್ನ, ಹೃದಯಾರೋಗ್ಯಕರ

ಹೊಟ್ಟೆಶಾಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬುವದು, ಕರುಳಿನ ಶಿಥಿಲತೆ—
ಹರಿದ ಇಂಗಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ಅಜಿವಾನವನ್ನೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ
ಕೂಂಡು, ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಹರಿದ ಇಂಗನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ
ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜ್ವರದಿಂದ ಸನ್ನಿವಾತ, ಹೃದಯದ ತೀವ್ರಸ್ಪಂದನ, ಉನ್ಮಾದ—
ಇಂಗು ಕರ್ಪೂರಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ಅರೆದು ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು (ಪ್ರಮಾಣ ೧-೨ ಗುಂಜಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ)

ನಾರು— (೧) ಇಂಗಿನ ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು.

(೨) ಇಂಗನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. (ಪ್ರಮಾಣ ೨ರಿಂದ
೩ ಗುಂಜಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಸಲ)

ಬಾಲಗೃಹ — ಇಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು
ಕೊಡಬೇಕು.

ಇಂಗು ೧ ಗುಂಜಿ

ನೀರು ೧ ಕಪ್ಪು

೧೭ ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆ.

ಗುಣಗಳು— ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕ, ರಕ್ತಶೋಧಕ, ಉಷ್ಣತಾಶಾಮಕ,
(ಕೆಂಪುಗಡ್ಡೆ) ಕಛಾನಾಶಕ

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು— ೧-೨ ಚಮಚಿ ಕೆಂಪು ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯ
ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ— ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆರಸ ೨ ತೊಲೆ, ಅಲ್ಲದರಸ ೨ ತೊಲೆ,
ಕೂಡಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮಲರೋಗದ ಮೂರ್ಚ್ಛ— ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮೂಗಿಗೆ
ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ— ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ
ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ನಸ್ಯದಂತೆ)

ಚೇಳುಕಡಿತ— ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಕಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕ
ಬೇಕು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ— ಬೆಂದ ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜೀರಿಗೆ, ಕಲ್ಲು
ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಕೂಡ ಅರೆದು ತುಪ್ಪದ ಕೂಡ ಕೊಡಬೇಕು

ಪಿತ್ತವಿಕಾರಃ— ಬಿಳೇ ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು
ಸಿಹಿ ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ, ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ — ಉಳ್ಳೇಗಡ್ಡೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ತುನ್ನ
ವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ದಿನಾಲು ಮುಂಜಾನೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

೧೮. ಔಡಲ.

ಗುಣಧರ್ಮಗಳು— ಸೌಮ್ಯರೇಚಕ, ದಾಹಶಾಮಕ, ವಾತಹರ,
ಮಲಬದ್ಧತೆ-ಔಡಲಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮುಂಜಾನೆ, ನಿಂಬೀ
ರಸಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ, ಸಣ್ಣ
ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು (೧ ಚಮಚಿಯಿಂದ ೮ ಚಮಚಿ)

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ— ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಮಚಿ ಔಡಲ
ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಗಡ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ೨-೪
ಸಪ್ತಕ.

ಸಂಧಿನಾತ— (೧) ಔಡಲಬೇರು ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಕೊಡಬೇಕು (ಅಷ್ಟಮಾಂಶ)

(೨) ಔಡಲ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಔಡಲಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನೋವಿನ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಕಾಮಿಣಿ— ಬೆಳ್ಳಿಗ್ಗೆ ಔಡಲ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ೧ ಸಲ ೧-೨ ತೊಲೆ

೧೯ ಮೆಂಥೆ

ಗುಣಗಳು— ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಮಲಸ್ತಂಭಕ, ಕಫವಾತನಾಶಕ, ಜ್ವರಹಾರಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ

ಹೊಟ್ಟೆಕಡಿತ— ಮೆಂಥೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತೆ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಆಮಾಂಶ, ಅತಿಸಾರ, (ಸೌಮ್ಯ)— (೧) ಮೆಂಥೆಪಲ್ಯೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ೨-೩ ದಿವಸ

(೨) ಮೆಂಥೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅನ್ನತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ೨-೩ ದಿವಸ

೨೦. ಮೆಣಸು.

ಗುಣಗಳು— ರಸದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ, ದೀಪನ, ವಾತನಾಶಕ, ಜ್ವರಘ್ನ ಉತ್ತೇಜಕ

ಶೀತದ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಕೂಡ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಜೀರ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಕೂಲಿ— (೧) ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲದ ರಸದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಅಲ್ಲದರಸ + ನಿಂಬೀರಸದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ — ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಗುಣಧರ್ಮಗಳೂ ಇದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಮಾನವಾಗಿರುವವು

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ, ಅಜೀರ್ಣ — ಶುಂಠಿಯಪ್ಪಡಿ ೧ ಮಾಸಿ + ಸೈಂಧಲವಣ ೧ ಮಾಸಿ + ಇಂಗು ೬ ಮಾಸಿ ಕೂಡಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ತಲೆನೋವು — ಶುಂಠಿ ತೆಯ್ದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅರುಚಿ, ಅಗ್ನಿನಾಂದ್ಯ — ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಗವಶಿಚಹ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೩ ಅರಿಶಿಣ

ಗುಣಗಳು — ಉಷ್ಣ, ಕಫ-ವಾತ ನಾಶಕ, ವೇದನಾಶಾಮಕ, ಕೃಮಿಘ್ನ

ನೆಗೆಡಿ — (೧) ಕಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿಣವುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(೨) ಬಿಸಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣವುಡಿ + ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ

ಕೆಮ್ಮು — ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇರಿನ ಒಂದು ಹನಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರೆ.

ತಲೆಶೂಲಿ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ — ಅರಿಶಿಣದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು — ಅರಿಶಿಣ + ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣವುಡಿ ಕಲಿಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಾವು — ಅರಿಶಿಣ, ಸುಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಪೆಟ್ಟು — ಅರಿಶಿಣ ಹಚ್ಚಬೇಕು

೪. ಕರ್ಪೂರ.

ಗುಣಗಳು — ಕಫನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರ

ಜ್ವರದ ಅವೇಗ — ೨-೪ ಗುಂಜಿ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ವೀಳ್ಯದಲೆಯ
ರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಬೆವರು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು

ತಲೆಶೂಲಿ — ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಣೆ ಮೆಲಕು
ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು — ಕರ್ಪೂರ ೨ ಗುಂಜಿ ಇ ಗಿನ ಪುಡಿ ೨ ಗುಂಜಿ
ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಾಸಿಗೆ ಹುಣ್ಣು — ಕರ್ಪೂರ + ಕಾಚಿನ ಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹುಣ್ಣು
ಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು

ಹಲ್ಲುನೋವು — ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ
ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು.

೫ ಕಡ್ಲೀಹುಳಿ

ಗುಣ — ಅಗ್ನಿದೀಪಕ

ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲಿ — ಅರ್ಧಸಮಚಿ ಕಡ್ಲೀಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು
ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೬. ಕಾಚು.

ಗುಣ — ವ್ರಣನಾಶಕ, ಅಗ್ನಿದೀಪಕ, ಗ್ರಾಹಕ

ಅತಿಸಾರ — ಕಾಚಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ೧-೨ ಮಾಸಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ವ್ರಣಗಳು — ಕಾಚಿನಪುಡಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮೇಲೆ ಕಾಚಿನ
ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ಸುಟ್ಟಗಾಯ — ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಚಿನ ಸಣ್ಣ ಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ
ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

೭. ಕಾಮುಕಸ್ತೂರಿ

ಗುಣ — ಉಷ್ಣ, ವಾತಹರ, ಸ್ವೇದಜನಕ, ಮಜ್ಜಾತಂತುಹಿತಕರ,
ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ.

ಕೆನ್ನು, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆತೂರಿ — ರಸವನ್ನು ಜೇನು
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ೧-೨ ಚಮಚ

ಚೇಳುಕಡಿತ — ಕಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

ತದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ — ಇದರ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು

೮ ಗವತೀ ಚಹ

ಗುಣಗಳು — ಜ್ವರನಾಶಕ

ನೆಗೆಡಿ, ಕೆನ್ನು, ಮೈಕೈನೋವು ಮೈಭಾರ ಶೀತಜ್ವರ — ಗವತೀ
ಚಹ + ಶುಂರಿ + ಮೆಣಸು + ದಾಲಚಿನ್ನಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು
ಕೊಡಬೇಕು

೯. ಜಾಜೀಕಾಯಿ.

ಗುಣಗಳು — ವಾಯುನಾಶಕ ವೇದನಾಶಾಮಕ, ಉತ್ತೇಜಕ
ತಲೆನೋವು — ಶುಂರಿ ಜಾಜೀಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಯ್ತು ತಲೆಗೂ
ಹಣೆಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಅತಿಸಾರ — ಜಾಜೀಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು (ಸ್ರಮಾಣ ೧ ರಿಂದ ೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗುಂಜಿ
೧ ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ೧ ಗುಂಜಿ ೨ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷ ೨ ಗುಂಜಿ)

ನೀರು ಜುಲಾಬು — ಜಾಜೀಕಾಯಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಸು
ಹುರಿದು ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಮಾಸಿಯ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು
ಮಾಡಿ ಅರ್ಧತಾಸಿಗೊಂದು ಸಾರೆಯಂತೆ ೩ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು

ನಿದ್ರೆಬಾರದಿದ್ದರೆ — ಜಾಜೀಕಾಯಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ
ತೆಯ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೂ ಮೆಲಕುಗಳ ಮೇಲೂ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

೧೦. ಜೀರಿಗೆ.

ಗುಣ — ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ವಾತಹರ ದಾಹಶಾಮಕ,
ವೇದನಾಶಾಮಕ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಸೌಮ್ಯ) — ಜೀರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗ — ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

ಅನಾಂಶ, ಅತಿಸಾರ— ಒಂದು ಮಾಸಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಮಾಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೧೧. ತುಳಸಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ವಾತಕಫಹರ, ಜ್ವರನಾಶಕ
ಕಫವುಳ್ಳ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು— ತುಲಸೀರಸ, ಅಡಸಾಲ ರಸದಲ್ಲಿ
ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು

ಕವಿತಾಲಿ— ತುಲಸೀರಸದ ಹನಿಯನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

ಹೊಟ್ಟೆತಾಲಿ— ತುಲಸೀರಸ, ಲಿಂಬೀರಸ ಕೂಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು

ಶೀತಜ್ವರ— ತುಲಸಿ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ
ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ತುಲಸಿ ಎಲೆ, ಮೆಣಸು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಗುಳಿಗೆ
ಮಾಡಿ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು

ತದ್ದು ಗಜಕರ್ಣ— ತುಲಸೀರಸದ ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು

೧೨. ಬಡೇಸೋಪು

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ವಾಚಕ, ಸಾರಕ, ಕಫವಾತನಾಶಕ, ಪಿತ್ತ
ಶಾಮಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ.

ಪಿತ್ತಜ್ವರ— ಬಡೇಸೋಪು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡ
ಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮುಖರೋಗ— ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬಡೇಸೋಪು ಹಿಡಿಯ
ಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ೧ ತೊಲಿ ಬಡೇಸೋಪು
ತಿಂದು ಮಲಗಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆತಾಲಿ— ಮಲಗುವಾಗ ೨ ಮಾಸಿ ಬಡೇಸೋಪು ೧ ಮಾಸಿ
ಸೈಂಧಲವಣ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದು ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೧೩. ಬಜೆ

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ಸ್ವೇದಜನನ, ಜ್ವರಘ್ನ, ವಾತಕಫಘ್ನ, ವೇದ
ನಾಶಾಮಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ

೨೦ ಲವಂಗ

ಗುಣ-- ಅಗ್ನಿ ದೀಪಕ, ಪಾಚಕ, ಕಫನಾಶಕ, ಪಿತ್ತಹರ
ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು— (೧) ಲವಂಗದ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು
(೨) ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಲವಂಗವನ್ನೂ ಹಿಡಿದು
ರಸವನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಬೇನೆ— ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು
ಮೂರ್ಛೆ— ಲವಂಗವನ್ನು ತೆತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಜನ
ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೨೧. ಸಾಸಿವೆ.

ಗುಣಗಳು— ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ಸ್ವೇದಜನನ, ವಾಂತಿಕಾರಕ
ಹೊಟ್ಟೆನೋವು— ೨-೩ ಗುಂಜಿ ಸಾಸಿವೆಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನು
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗುದ್ದರೆ ಕೂಡ
ಬಾರದು.

ಕೆಮ್ಮುಹತ್ತಿ ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ— ೧-೨ ಗುಂಜಿ ಸಾಸಿ
ವೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯ ಕೂಡ ತಿನ್ನಬೇಕು

ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಪುಶ್ಪಸದ ಬಾವು— ಸಾಸಿವೆಯ ಪುಡಿ
ಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಆರೆದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಲೇಪಮಾಡಬೇಕು ಉರಿಯ
ಹತ್ತಿದ ಕೂಡಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಅಮ್ಲ ವಿಷಬಾಧೆ— ಸಾಸಿವೆಯ ರಾಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸ
ಬೇಕು ಅಂದರೆ, ವಾಂತಿಯಾಗಿ ವಿಷವು ಹೊರಬೀಳುವದು

೨೨ ಹವೀಜ.

ಗುಣಗಳು— ದೀಪನ, ಪಾಚನ, ರಿಂಚಿದ.ಷ್ಟ, ದಾಹಶಾಮಕ,
ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ರೈಮಿಘ್ನ

ಅತಿಸಾರ ಆಮಾಂಶ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು
ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಗ್ನಿನಾಂದ್ಯ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರೆ

ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು— ಹವೀಜ + ಜೇಷ್ಠಮಧು ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ
ವನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಶ್ರಮದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ— ಹವೀಜದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು,
ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ— ಹವೀಜವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ
ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

೨೪ ತ್ರಿಫಲೆ.

ಅಳಿಲೆಕಾಯಿ ತಾರೀಕಾಯಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳ ಬೀಜಗಳನ್ನು
ತೆಗೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕೂಡಿಸಬೇಕು

ಗುಣಗಳು— ಮಲಶೋಧಕ, ದೀವಕ, ಕಫಸಿತ್ತನಾಷಕ, ಜ್ವರ
ನಾಶಕ, ನೇತ್ರಹಿತಕರ

ಪ್ರಮಾಣ— ೧-೩ ಮಾಸಿ

ಮಲಬದ್ಧತೆ— ಮಲಗುನಾಗ ೨ ಚಹದ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಾಯಿ
ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಬಿಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕುದಿಯ
ಬೇಕು. ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

೨೫. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ.

ಗುಣಗಳು— ಉಷ್ಣ, ಅಗ್ನಿದೀವಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ತ್ರಿದೋಷನಾಶಕ,
ಕಫನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ರಸಾಯನ, ಆಯುಃಪ್ರದ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು
ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಮೃತಸದೃಶವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಿಸ
ಬೇಕು. ಇದರ ರಸವನ್ನೂ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಸತ್ವವನ್ನೂ ಔಷಧದಲ್ಲಿ
ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

ಹಿತ್ತವಿಕಾರ, ಕಾಮಿಣಿ— ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲು
ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ

ಕೆಮ್ಮು— ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು
ಹಾಕಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಗಂಧಿವಾತ, ಅಮವಾತ — ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಶುರಿಗಳ ಕಷಾಯ
ವನ್ನು ದಿನಾಲು ೨-೩ ಸಾರೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಎಲ್ಲತರದ ಜ್ವರ — ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವದು ಅಹಾರದ ಪಚ
ನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವದು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಜೀವಾಣು
ಗಳು ಬೆಳೆಯುವವು ಇದು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು
ಉತ್ತೇಜಿಸುವದು ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ರಸಾಯನವೆಂದು ಹೆಸರು

೨೬. ಅಡಸಾಲ.

ಗುಣಗಳು — ಕಫನಾಶಕ, ಜ್ವರನಾಶಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ, ಅರುಚಿ
ಹಾರಕ, ಕಂಠಹಿತವಹ

ಇದು ಉತ್ತಮ ಕಫನಾಶಕ ಔಷಧವು

ನೆಗೆಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಜ್ವರ — ಅಡಸಾಲದ ಹಣ್ಣೆಲೆ, ತುಳಸಿ,
ಶುರಿ ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ

ಮಲೇರಿಯಜ್ವರ, ಅಮವಾತ — ಅಡಸಾಲದ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ
ವನ್ನು ೪ ರಿಂದ ೮-ಗುಂಜಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು

ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜಿ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು—
ಅಡಸಾಲದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು

ಮೈಲಿಬೇನೆಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧ — ಅಡಸಾಲ, ಜೇಷ್ಠಮಧುಗಳ
ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಾಲು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨೭. ಫಟಕ

ಗುಣಗಳು — ನೇತ್ರಹಿತಕರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಿಷ
ನಾಶಕ, ವಾಂತಿಕರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ.

ಹಲ್ಲುನೋವು, ಬಾಯಿನೋವು — ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫಟಕದ ಪುಡಿ
ಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಲಿಸಬೇಕು

ರಕ್ತಸ್ರಾವ — ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕರಗುವಷ್ಟು
ಹಾಕಬೇಕು ಇಂಥ ದ್ರಾವದಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಹುಳಗಳ ಕಡಿತ— ಘಟಕದ ನೀರನ್ನು ಸುರುವಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ— ನೀರಲ್ಲಿ ಘಟಕವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು

(ಪ್ರಮಾಣ ೨ ಗುಂಜಿ ಘಟಕಕ್ಕೆ ೮ ಚಮಚಿ ಬಿಸಿನೀರು)

ಜಲಶುದ್ಧಿ— ಒಂದು ಕೊಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾಸಿ ಘಟಕದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಡಬೇಕು

೨೮. ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ವಿನಾಶಕ ಇದನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆದರೆ, ರೋಗಜಂತುಗಳು ಸಾಯುವದರಿಂದ ಕೊಳೆಯುಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು ಇದರ ಮಲಮನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಿಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

೨೯. ವೋಟ್ಯಾಶ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಟೆ.

ಗುಣಗಳು — ದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ, ಜಂತುನಾಶಕ

ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಇದರ ದ್ರಾವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಮಾಣ ದ್ರಾವವು ದಟ್ಟ ಕೆಂಪಾಗಬೇಕು

ಹಲ್ಲುಗಳ ಒಸಡೆ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಸಾಧಾರಣ ಕೆಂಪು ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗುಳುಗುಳು ಮಾಡಿ ಉಗುಳಬೇಕು ಹಾವು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿದಾಗ ಕಡಿದ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕೆತ್ತಿ ಒಳಗೆ ಈ ಔಷಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ಪ್ರಮೇಹ, ಪ್ರದರ, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಜನನಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜಲಧಾರೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಇದರ ಪುಡಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

೩೧ ಆಯೋಡಿನ್.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕ, ದುರ್ಗಂಧನಾಶಕ

ಇದು ವಿಷವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಬಾಹ್ಯೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮದ್ಯಾರ್ಕ, ನೀರು, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಆಯೋಡಾಯಿಡ್, ಆಯೋಡಿನ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಆಯೋಡಿನ್ ಅರ್ಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು ಇದನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚುವದರಿಂದ ರೋಗಜಂತುಗಳು ನಾಶವಾಯಿತೆ

ಒಸಡಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಾಮ್ಯವಾದ ಅರ್ಕವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಂಗದೆ ಉಗುಳಬೇಕು

ಇದರ ಮಲಮನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು

೩೨. ಗಂಧಕ

ಇದು ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕವಾಗಿದೆ ಇದರ ಮಲಮನ್ನು ಹುರುಕು, ಕಜ್ಜ, ಗಜಕರ್ಣ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು

೩೩. ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆ.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತು ಪರಿಹಾರಕ, ಕಫನಾಶಕ, ವಾತನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿಘ್ನ, ದಾಹಶಾಮಕ

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು— ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ೨ ಟೆಂಸ + ೨ ಟೆಂಸು ಟೆಡಲ ಎಣ್ಣೆ

ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಜಂತುಗಳು — ಟೆಡಲ ಎಣ್ಣೆ ೨ ಟೆಂಸು

ಟರ್ಪೆಂಟಾಯಿನ್ ೨ ಟೆಂಸು

ನಾಬಾಣ ಕ್ಕ ಔಂಸು

ನೀರು ೨ ಕವು

ಇವುಗಳ ಎನಿಮಾ ಕೂಡಬೇಕು

ಪುಪ್ಪುಸ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸಂದುಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಭಾಗ
ಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ದಾಹ— ಟರ್ವೆಂಟಾಯಿನ್ ಹಾಕಿದ
ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಮುರಿಗೆಕಾವು ಕೂಡಬೇಕು

ಮೈಮೇಲಿನ ಹೇನು, ಕೂರಿ — ಟರ್ವೆಂಟಾಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ
ಚೆಮಣೀ ಎಣ್ಣೆ ಕೂಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

೩೪. ತಿನ್ನುವ ಸೋಡಾಪುಡಿ.

ಗುಣಗಳು — ಆವ್ಲತಾನಾಶಕ, ವಾಯುನಾಶಕ, ಮೂತ್ರಲ
ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕರುಳುನೋವು — ಸೋಡಾಪುಡಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ
ಶಮನವಾಗುವದು.

ಹುಣ್ಣುಗಳು— ಸೋಡಾಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ
ಮಾಯಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವದು

೩೫ ಇದ್ದಲೀ ಪುಡಿ.

ಗುಣಗಳು— ರೋಗಜಂತುವರಿಹಾರಕ, ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶಕ.

ಗಾಯ-ಹುಣ್ಣು— ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಇದ್ದಲೀ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ
ರೋಗಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯುವದಿಲ್ಲ

ಬಾಯಿ-ಹಲ್ಲುಗಳ-ಹೊಲಸು— ಇದ್ದಲಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಲ್ಲು
ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕುವದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವೂ
ರೋಗಜಂತುಗಳೂ ನಾಶವಾಗುವವು

ಒಪ್ಪೋಲೆ

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೭	೨	ಎಡಬಿಡದೆ	ಎಡೆಬಿಡದೆ
೮	೬	ಜರರ	ಉದರ
೮	೯	,	,,
೧೧	೯	ಎಲುಬು	ಎಲುಬುಗಳು
೧೩	೧೫	ಸ್ನಾಯ	ಸ್ನಾಯು
,	೧೭	ಸ್ನಾಯುಗಳು	ಇಂಥ ಸ್ನಾಯು ಗಳು
೧೬	೪	ಜರರದ	ಉದರದ
,,	೧೪	ಸೇವನಕಾಲ	ಸೇವನೆಯಕಾಲ
,,	೧೭	ಈಂಥ	ಇಂಥ
೧೭	೭	ಬಲ್ಲವು	ಬಲ್ಲದು
೨೫	ಕಡೆಯಿಂದ ೭	ಕೆನೆಯ ಬಣ್ಣದ	ಕೆನೆಯ
೨೬	೧೬	ಪ್ರಕರಣ	ಪರಿಚ್ಛೇದ
೨೮	೧೯	ಒಂದರಲ್ಲಿ	ಒಂದು
,,	ಕಡೆಯಿಂದ ೨	Enomal	(Enamel)
,,	,,	ಇದರೀದ	ಇದರಿಂದ
೩೫	೧೦	೨ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ	೧ ೨ ತಾಸಿನ ವರೆಗೆ
೪೦	೧೬	ಜಿತ್ರೊ	ಜತ್ತು
೪೨	೨೧	ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು	ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು
,,	,,	ಕರ್ಣದಿಂದಾ	ಕರ್ಣದಿಂದ
೪೩	೮	ಒಂದು	ಒಂದೇ
೪೫	೪	ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಿ	ಪರಿಚಲನೆಗಾಗಲಿ
೪೭	೪	ದುಖ	ದುಃಖ
೫೧	೭	ರಸವಾಹಿನಿಗಳು	

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೫೨	೧೨	Lymphocytes	Lymphocytes
೫೪	೨೦	ಆದ್ರಶ	ಆದ್ರ್ವ
೫೬	೨೦	ವಾಗಿದು	ವಾಗಿದ್ದು
,	೨೨	ಮಾರ್ಗ	ಮಾರ್ಗವಾಗಿ
,,	೨೩	ತಲುಪುದು	ತಲುಪುವದು
,,	,,	ಹೋರಟ	ಹೋರಟ
,,	೨೪	ಕೋಶಗಳಿಂದಲೇ	ಕೋಶಗಳಿಗೂ
೬೩	೬	ರೋಗ	ರೋಗ
೬೪	೬	ಕ್ರಿಮಿಗಳ	ಕ್ರಿಮಿಗಳು
೬೬	೨	Uretr	Ureter
,,	೨೩	Glucose	Glucose
೬೮	೨೧	ಒಳದೊಗಲಿನಲ್ಲಿ	ಒಳದೊಗಲಿನಲ್ಲಿ
೭೫	೯	ಮಿದುಳು	ಮಿದುಳೂ
೭೭	೨೦	ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು	ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನ ವಲನವನ್ನು
೮೨	೨೧	ಜ್ಞಾನವಾಗುವವು	ಜ್ಞಾನವಾಗುವದು
೮೬	೧೩	ಅನುಕಂಪಿಯ	ಅನುಕಂಪಿಕ
,,	೧೬	ಒದಗಿದ	ಒದಗಿದಾಗ
,,	೧೭	ಉದ್ದೀಪೀಗೊಳಿಸಿ	ಉದ್ದೀಪಿತಗೊಳಿಸಿ
೯೦	೨೩	ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿ	ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ
೯೨	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಆಕೃತಿ ೪೨	ಆಕೃತಿ ೪೩
೯೬	೭	brochlea	cochlea
೯೭	೭	ಅಂತರ್ದ್ರವ	ಅಂತರ್ದ್ರವ
೧೦೧	೩	ಚರ್ಮವಿದ್ದು	ಚರ್ಮವಿದು.
,,	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಅ ೪೭ ಅ	೪೭ ಅ
೧೦೨	೯	ಕಣ್ಣಿವೆ	ಕಣ್ಣಿವೆ
,,	೧೭	ಭಾಗುತ್ತದೆ	ವಾಗುತ್ತದೆ

ಪುಟ	ಸಾಲು	ತಪ್ಪು	ಒಪ್ಪು
೧೦೩	೧೭	Aguens	Aqueous
,	೧೯	humour	humour
೧೦೪		Suspendary	Suspensory
”		Gris	Iris
೧೦೯	೧೯	ವಸ್ತುಗಳ	ವಸ್ತುಗಳು
೧೧೦	೨೩	ಎಕಾಗ್ರ	ಏಕಾಗ್ರ
೧೧೧	೫	ಅಂಗು	ಅಂಗುಲ
೧೧೪	೭	ಅಭಿವ್ರಕ್	ಅಭಿವೃಕ್ತ.
”		Suprenal	Supra-renal
”	೮	Pitutory	Pituitary
೧೧೭	೪	ಶೀರ್ಷಸ್ಥಸಿಂಹ	—
”	೧೦	ವಿಕಾರಾಳ	ವಿಕರಾಳ
೧೧೮	೧೭	ಬೀಜಾಂಡ ಕೂಶಗಳು	—
೧೨೨	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಬಾದಾಮಿಯ	ಬಾದಾಮಿ ಯ
೧೩೧	೧	ಬಾರದಂತೆ	ಬಾಲದಂತೆ
೧೩೫	೨೫	ಸ್ಥಳದ	ಸ್ಥಳದಮೇಲೆ
೧೪೬	೧೮	ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು	ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ
೧೪೮	೭	ಬೀಳೇ	ಬಿಳೇ
”	೧೭	ವಾಂತಿಯ ಆಮೇಲೆ	ವಾಂತಿಯ
		ಔಷಧ	ಔಷಧ ಆಮೇಲೆ
೧೫೭	೫	ಆಕೃತಿ ೬೫ ರಿಂದ	ಆಕೃತಿ ೬೫ರಿಂದ೭೩
೧೬೫	೨	೯೦ ೧೦೦	೯೦ ೯೫ ೧೦೦
”	೩	ನಾಲ್ಕು	ಐದು
೧೮೦	೩	ಬಸ್ತಿ	ಬಿಸಿ
೧೮೨	೩	ಫಿನಾಯಿಲು	ಫಿನಾಯಿಲುಹಾಕಿ
೧೯೭	೮	ವೃರ್ಜ	ವರ್ಜ್ಯ
೨೦೦	೧೩	ತ್ರಿದೋಷಕರ	ತ್ರಿದೋಷಹರ
”	ಕಡೆಯ ಸಾಲು	ಕಾರಗಣ	ಕಾರಗಣನ

ಮಹನೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ಎನ್. ಬಿ ನಾಡಗಿರರು ಬರೆದ ‘ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ’ ವೆಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮುಂಬಯಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ಬಹುದಿನದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯವೇ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ದೊಳಗಿನ ವಿಷಯ ವಿವೇಚನೆಯ ಸರಳವಾದ ಶೈಲಿಯು ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಇದುವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುವದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸುವ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೂ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಶಬ್ದಾಡಂಬರದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳು ಸರಳವೂ ಸುಗಮವೂ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರಿಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುವವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಬಯಸುವೆ.

ತಾ || ೧೬-೬-೧೯೫೧
ಧಾರವಾಡ

ಡಾ. ವಿ. ವಿ. ಕಾನೇಟಿಕರ.
ಎಲ್ ಸಿ ಪಿ. ಎಸ್

ಇದೇ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬರೆದ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ

‘ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ’

ಧಾರವಾಡ ಕನ್ನಡ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಮಿತಿಯಿಂದಲೂ ಧಾರವಾಡ ಹಾಗೂ ಬಿಜಾಪೂರ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಬೋರ್ಡುಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ವಿಳನೆಯ ಇಯತ್ತಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ೨ ನೇ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ. ಬೆಲೆ :

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ:—

- (೧) ಶ್ರೀ. ಹೊಂಬಾಳ ಬಂಧುಗಳು ಗದಗ ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬ,
- (೨) ಶ್ರೀ ಎನ್. ಬಿ ನಾಡಗೀರ, ಮೂಲಮುಖ್ಯ ಧಾ.

* * * *

‘ಆಹಾರವಿಜ್ಞಾನ ಸಾರ’

ಮದ್ರಾಸ ಸ್ಕೂಲ ಬುಕ್ ಆಂಡ್ ಲಿಟರೇಚರ್ ಸೋಸಾಯಿಟಿ ಯಿಂದಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದಿಂದಲೂ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದ ಪುಸ್ತಕ ಕನ್ನಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಧ್ಯಾಪನಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ತರಗತಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪೂರಕವಾಚನಕ್ಕೆ ಮಂಜೂರಾಗಿದೆ.

ಬೆಲೆ : ೧ ರೂ. ೪

ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ:—

ಮಿಂಚಿನಬಳ್ಳಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಜವಳಿವೇಟೆ
ಧಾರವಾಡ

